コンベック
RCK-10AS
RCK-S10AS

Cook Book

Cooking Communication

手づくりの本当のおいしさに、もう出逢いましたか。
素材の旨味を存分にひき出して、
思いもかけない素敵なごちそうに仕上がれば、もう最高。
お料理はクッキングする人のちょっとした工夫で、
ずいぶんおいしさに差がついてしまうもの。
もてなす人への優しい心づかいと、
あなたのセンスで、さあCooking Communication。

CONTENTS

COOKING BASIC

パン

お菓子

肉料理

魚料理

卵・豆腐料理

ごはん

グラタン

野菜料理

コンベックを上手に使っていただくために

1 材料と加熱時間

材料や加熱時間は一応の目安です。お好みに応じていろいろ工夫しながらお料理をお楽しみ下さい。
1 度にオーブン皿にのらない場合は 2 回に分けて加熱して下さい。

2 加熱手順について

〈例〉コンベック 180℃で 27 分焼く

3 コールドスタートとホットスタート

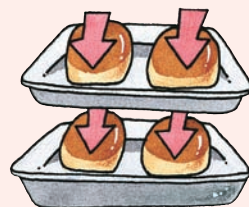
コールドスタートとは、予熱（庫内をあたためること）なしで食品を庫内へ入れ調理することです。
ホットスタートとは、あらかじめ予熱してから食品を庫内へ入れることをいいます。

4 計量について

計量は 1 カップ = 200mℓ、大さじ 1 = 15mℓ、小さじ 1 = 5mℓを使用しています。このクックブックには卵は M サイズ（約 50g）で表示されています。

コンベックの特長

1 おいしさをそのままに

ガスの強い熱風が食品の表面を凝固させてから、中まで熱を通すので香りや栄養が逃げず、おいしく風味ゆたかに仕上がります。

2 調理時間が短い

食品に熱が伝わるとき、食品の表面に『境膜』という熱を伝えにくい空気の壁ができます。コンベックはファンの力でこの『境膜』を薄くし、食品の外側からグングン加熱し、短時間で仕上がります。

3 大量調理も一度に

熱風が庫内をムラなく循環するので、オーブン皿や網を同時に 3 段使って、一度にたくさんの調理ができます。

4 違った種類の料理も一度に

調理温度がほぼ同じなら、種類の違う料理が一度にできます。

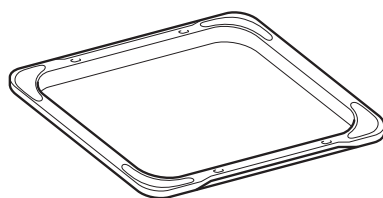
付属品

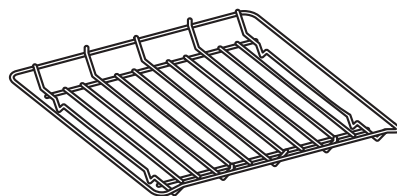
付属品使い方

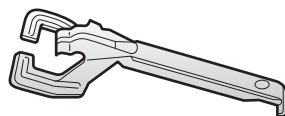
●市販の容器についてはP.6をご参照下さい。

・オーブン皿や網に材料を並べる時は、１個所にかたまらないように間隔をおいて平均に並べます。
・食品をのせたオーブン皿・網を入れる段は量、高さ、種類によって使い分けて下さい。
・背の高い食品を焼く時は下段を使います。

●オーブン皿

・直接たなにのせて使い、3段使用が可能です。
・オーブン皿の一部分に片寄って食品をのせたり、水等で急冷すると、オーブン皿がひずむことがありますので注意して下さい。
・オーブン皿の内寸法（mm）
　幅 280 ×奥行 240 ×高さ 23

●網

・直接たなにのせて使い、3段使用が可能です。
・オーブン皿に網をのせて使用する時は、しっかりセットされているか確認して下さい。
・たれを塗って焼く物や揚げ物は、オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、その上に網をのせて調理すると後のお掃除が簡単です。
・くっつきやすいものは網に油を薄く塗っておきます。
・焼き上がったら、熱いうちに食品を網から取り出します。冷めると取りにくくなるので注意して下さい。
・焼き上がったお菓子やパンなどを冷ます時にもご使用いただけます。

●オーブン皿取っ手

・熱いオーブン皿の出し入れにお使いください。取っ手は必ず皿の中央にくいこませ、静かに取り扱って下さい。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。

×印は使えません。

耐熱性ガラス容器 ○

直火用と表示してある市販の超耐熱ガラス容器などが適しています。使用後急冷するとか、耐熱温度120℃程度の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。

耐熱性のないガラス容器 ×

耐熱性がないので使えません。

陶磁器 ○

日常使用している皿や茶碗類などは、急に冷やすと割れることがありますので注意して下さい。色絵付けしてあるものは熱によって、はげることがあります。

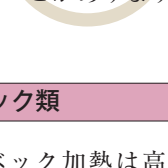
プラスチック類 ×

コンベック加熱は高温になるため使えません。

ラップ類 ×

庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。

アルミホイル ○

ホイル焼きに使用したり、容器のふたがわりに使えます。

金属容器・釜・金串 ○

取っ手がプラスチックなどでできているものは溶けたり変形しますので使えません。

漆器 ×

漆がはげたり、ひび割れ、変色などが起こることがありますので使えません。

木・竹・紙の容器 ×

コンベック加熱は高温になるため使えません。

コンベック調理のコツ

Point 1

クックブックに示されている調理内容は一応の目安に

調理時間・調理温度は、食品の種類・形・量・大きさ・初温度・季節・室温などによって、多少異なります。クックブックに示されている調理内容は、一応の目安として利用して下さい。

Point 2

形や大きさ・種類・分量はそろえて

形・大きさなどが違うものをいっしょに加熱すると、均一に仕上がりません。同時に2個以上の食品を加熱する場合は、形・大きさ・厚さをそろえて下さい。

Point 3

加熱ムラを防ぐ並べ方を

加熱ムラが出る場合には加熱途中で、オーブン皿の前後を入れかえて下さい。

Point 4

オーブン皿を使って大量調理

たなにオーブン皿を3段のせて頂きますと一度に大量に調理ができます。

Point 5

扉の開閉は少なくスピーディーに

扉を開けると加熱が止まり、あたためた空気も逃げてしまうので、庫内の温度が下がります。その分、調理時間も長くかかり、でき上がり状態にも影響します。扉の開閉はすみやかに、できるだけ庫内の温度を下げないようにして下さい。特に、シュークリームは完全に焼けるまで開けないで下さい。

Point 6

アルミホイルの利用法

不均一な形のものを長時間焼く場合など、細い部分が先に焼けてしまいがちです。一部分だけ濃く焼き色がつくようなら、途中でその部分をアルミホイルでおおい、熱のあたりを調節して下さい。

Point 7

でき上がったらすぐに取り出して

加熱が終わったら、焼け具合を見て、すぐに取り出して下さい。そのままにしておくと余熱で焦げすぎてしまうことがあります。

●操作方法など詳しくは取扱説明書をご参照下さい。

予熱ランプ
予熱運転時に点灯します

調理スタートランプ
調理運転中に点灯します
調理温度、調理時間設定後に調理スタートキーが押されるまでは点滅します

調理スタートキー
調理を開始する時に使用します

ステップ調理ランプ
ステップ調理選択時、設定されているステップが点灯し、調理中のステップは点滅でお知らせします
記憶を変更する時に、表示している温度・時間のステップを点灯しお知らせします

ステップ調理キー
ステップ調理を選択する時に押します

メモリー調理表示部
メモリー調理選択時メモリーNo.を表示します（No.1～9）

庫内灯キー
庫内灯を点灯させる時に押します
手を離してから10秒間点灯しています

ソフトランプ
ソフト運転時に点灯します
※イースト発酵時は自動的にソフト運転となります

戻るキー
メモリー調理の選択に使用します
メモリーNo. と温度・時間が表示されます
ステップ調理時の各ステップを選択する時に使用します
選択中のステップ調理ランプが点灯します

電源スイッチ
電源の"入り"・"切り"をします

変更確定ランプ
メモリー調理、ステップ調理の記憶変更時に点滅します

ソフトキー
調理をシットリと仕上げる時に使用します
調理の乾燥防止用として、お好みに合わせてお使い下さい

次へキー
メモリー調理の選択に使用します
メモリーNo. と温度・時間が表示されます
ステップ調理時の各ステップを選択する時に使用します
選択中のステップ調理ランプが点灯します

変更確定キー
メモリー調理・ステップ調理の記憶変更時に使用します
変更確定ランプが点滅します
温度・時間の変更後、もう一度押しますと記憶が確定します

停止キー
キーを押し間違えた時や途中で調理をやめたい時に使用します

操作部のなまえとはたらき

アドバイス

●イースト発酵の場合

庫内温度が高いと、バーナに点火しないことがあります。この場合はファンも停止します。夏期など室温が 30℃以上の場合は、室温で自然発酵させても結構です。

●予熱時間のめやすは、おおよそ下表のようになります。

目盛り	150	200	250	300
庫内温度	約150℃	約200℃	約250℃	約300℃
時間	2〜3分	3〜4分	4〜5分	5.5〜6.5分

●イースト発酵の温度について

庫内のパン生地の発酵に適した温度（35℃、40℃、45℃）を選ぶことができますので、パンづくりのイーストの発酵も簡単にできます。

・35℃　通常の発酵に使用します。クロワッサンなどバターを多く含むパン生地を発酵させる場合は、バターが溶けやすいので 35℃で発酵させて下さい。
・40℃　こねあげた生地温度が低い場合に適します。
・45℃　冷蔵庫でねかせたパン生地を速く発酵させたい場合に適します。

大量調理

コンベックは同時にオーブン皿を3 枚使用できます。ハンバーグなど、たくさん作っておいてフリージング（冷凍）しておくと便利です。

献立の一例

●ハンバーグステーキ

●ベークドポテト

●カスタードプディング

メニュー	ページ	分　量	温　度	時　間
ハンバーグステーキ	46	1個約130g 12個程度 （オーブン皿3枚分）	約230℃	10〜12分
焼きなす	69	1個約150g 8個程度 （オーブン皿2枚分）	約250℃	15〜17分
ベークドポテト	69	1個約150g 8個程度 （オーブン皿2枚分）	約250℃	30〜40分
茶わん蒸し	58	12個程度 （オーブン皿3枚分）	約150℃	12〜14分 蒸らし15分
カスタードプディング	45	18個程度 （オーブン皿3枚分）	約160℃	10〜12分 蒸らし10分
シュークリーム	40	18個程度 （オーブン皿3枚分）	約190℃ ＋約150℃	15〜17分 ＋3〜5分

※詳しくは各ページをご参照下さい。

■バターロール■

材料●12〜14個分

強力粉（ふるう）……300g
ドライイースト※……6g
塩……5g
砂糖……27g
スキムミルク……21g
無塩バター……50g

仕込み水
卵……M1個（50g）
水（又はぬるま湯）……170g

ドリュウル
卵（溶き卵）……適宜

ぬり用無塩バター……適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。
※イーストと塩は離して入れましょう。

②溶きほぐした卵に水を加えて仕込み水を作ります。粉の中央にくぼみを作り、流し入れて、全体をすばやくかき混ぜます。

③ひとかたまりになるまで、よく練ります。

④生地を台に出し、手につい てこなくなるまで、こすりつけるようによくこねます。

⑤生地に無塩バターを加えてよくこねます。

⑥生地をたたきつけて、なめらかな生地にします。手首をきかせて、そのつどたたきつける面を変えます。

⑦薄い膜状に生地が伸び、指が透けて見えれば、こね上がりです。

※こね上がりの生地温度は27～29℃が理想です。生地温度が高い場合はボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて生地を冷やします。低い場合は、ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためます。

2 第1発酵

①こね上がった生地は表面をなめらかに丸め、閉じめを下にして薄く無塩バターをぬったボールに入れます。表面が乾かないように、ラップをかぶせるか、ビニール袋で包みこんで袋の口をしばります。

②これをオーブン網にのせて、発酵温度35℃にあわせた【コンベック】の中で生地が約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。（40～60分）（9ページ参照）

※他の調理を行ったのち、【コンベック】を使用して発酵させる場合は庫内を十分にさましてて使用します。

※こね上げた生地温度によって発酵時間が異なります。状態をみながら発酵させて下さい。

3 指穴テスト（フィンガーテスト）

発酵状態をみるため指先に強力粉をつけ、軽くさし込み、静かに抜きます。

不足
指穴がすぐもどる

適正
指穴がそのまま残る

過剰
指穴の周囲にしわができてしぼむ

4 分割・丸め

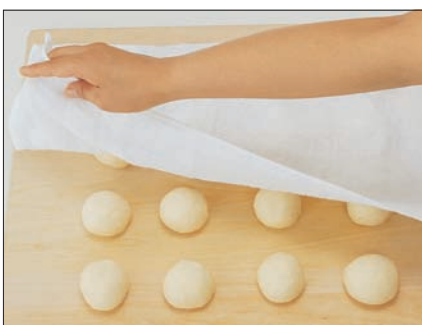
①発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、1個が約45gになるように18～20個に切り分けます。

※分割にはスケッパー又は包丁を使用し、手ではちぎらないようにします。

②表面がなめらかになるように丸めます。

5 ベンチタイム

①間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンパス布をかけて、15～20分休ませます。

※ベンチタイムが短かすぎると生地が伸びず、成形しにくくなります。

6 成形

①休ませた生地を円すい形に形づくります。

170℃ ▶ 9~11分 ▶ 調理スタート

②生地をめん棒で細長い三角形に伸ばします。

③幅の広い方から左右平均に軽く巻きこみ、巻き終わりを下にします。

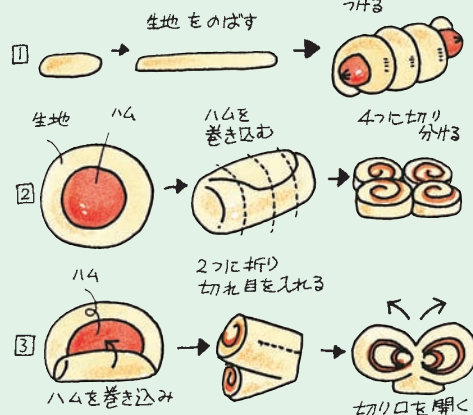
④オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。
※焼き上がると約2.5倍になりますから、十分に間隔をとって並べて下さい。

7 **ホイロ（最終発酵）**

6を発酵温度**35℃~40℃**にあわせた【コンベック】の中で約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。**（30~40分）**
（9ページ参照）
※生地の発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。
※途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。

イースト発酵 ▶ 30~40分 ▶ 調理スタート

8 **焼く**

生地の表面につや出し用のドリュウル（溶き卵）をハケで塗ります。**約170℃で9~11分**焼きます。

▶ 40〜60分 ▶ 調理スタート

■食パン■

材料●1.5斤型(11×21×10㎝)1個分

強力粉(ふるう)	370g
ドライイースト※	7g
塩	7g
砂糖	20g
スキムミルク	9g
水(又はぬるま湯)	260g
無塩バター	20g
ぬり用無塩バター	適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り

①ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

②水を加え、バターロール1の要領で生地をしっかりこねます。(11〜12ページ参照)

※こね上がりの生地温度は27〜29℃が理想です。

2 第1発酵

こね上がった生地は、バターロール2(12ページ参照)と同様に、約2倍の大きさになるまで発酵させます。(40〜60分)

3 パンチ(ガス抜き)

指穴テストで適性発酵を確認した生地を、手のひらで軽く押さえてガスを抜きます。

4 分割・丸め

生地を3等分して、表面がなめらかになるように丸めます。

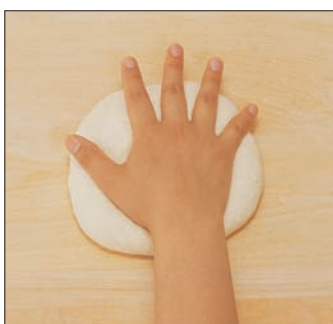
※上から下へと生地を巻き込むようにして丸くまとめます。

5 ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンバス布をかけて**約20分**休ませます。

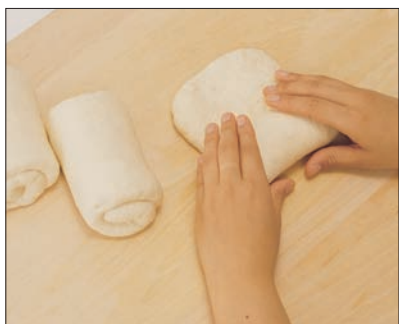
6 成形

①無塩バターを薄く塗った食パン型を準備します。

②生地を手で軽く押さえて、めん棒で長方形に伸ばします。

③生地の⅓を折り込みます。

④3つ折りにします。

⑤めん棒で伸ばします。

⑥手前から巻き込みます。

⑦巻き終わりを下にして真ん中を最後に入れます。

7 ホイロ（最終発酵）

6をオーブン網にのせ、発酵温度**35℃~40℃**にあわせた**【コンベック】**の中で発酵させます。**（40分~60分）**（9ページ参照）

食パン型の面より1~2cm上がったら、発酵完了とします。

※生地の発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。

※途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。

※ふた付で焼く角食パンの場合は、型の8分目ほどで発酵完了とします。

8 焼く

①7を**約180℃で25~30分**焼きます。

②焼き上げたパンは15cm位の高さから、型ごと落としてショックを与え、パンがくぼんでしまうのを防ぎます。型からはずし、網にのせて冷まします。

180℃ ▶ 25~30分 ▶ 調理スタート

オリジナル食パン

プレーンな食パンを
ちょっぴりアレンジして
ホームメイドならではの
オリジナル食パンを
お楽しみ下さい。

レーズンパン

食パンの材料に
レーズン90g を加えます。

くるみパン

食パンの材料に粗く手で砕いた
くるみ60g を加えます。

ほうれん草パン

ほうれん草80g をさっとゆで、水気をきって生地に使用する仕込み水の一部（約80㎖）と合わせてミキサーにかけ使用します。
水の量を220～230㎖に減らします。

にんじんパン

食パンの材料ににんじん80g を生のまますりおろして加えます。水の量を220～230㎖に減らします。

パン生地作りのコツとポイント

室温、水温にご注意

室温や水温はパンの出来上がりに影響します。

夏場や室温の高いときはうまくできない場合がありますので、冷水（約5℃）、冷やした粉などを使って下さい。

冬場や室温の低いとき（約5℃以下のとき）もうまくできない場合がありますので、温水（約40℃）を使って下さい。

計量は正確に

正確にはからないと、上手に焼き上がりません。材料は、はかり、乾いた計量カップ、計量スプーンで正確にはかって下さい。計量スプーンではかるときは、すりきりではかりましょう。

イースト

予備発酵のいらない、ドライイーストを使用して下さい。（メーカーによって仕上がり状態が変わることがあります。）また、開封したイーストは、必ず密閉して冷凍室で保存しましょう。イースト菌は低温に強く、高温に弱い為50~60℃以上になると死んでしまい、5℃以下では休眠状態になります。

新鮮な材料を選びましょう

特に小麦粉は、製造年月日を確かめて、新しいものを買いましょう。湿ったもの、古くなったものは、パン作りに向きません。強力粉は、湿気や匂いを吸収しやすいので高温多湿を避けてなるべく早く使いきるようにします。

おいしく食べるために

焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。保存は2~3日程度ならビニール袋に入れて冷蔵室へ、長期なら冷凍室へ。

牛乳も使えます

スキムミルクがない場合は、牛乳で代用できます。スキムミルク大さじ1は、牛乳約50㎖に相当します。牛乳を使う場合は、使用する牛乳と同量の水を減らします。市販の調整乳以外は一度沸とうさせて、冷ましてから使います。

あんパン クリームパン

材料●各6〜7個分

パン生地
Ⓐ
- 強力粉(ふるう) ……… 210g
- 薄力粉(ふるう) ……… 90g
- ドライイースト※ ……… 9g
- 塩 ……… 3g
- 砂糖 ……… 40g
- スキムミルク ……… 10g
- 無塩バター ……… 30g
- 仕込み水
  - 卵 ……… M1個(50g)
  - 水(又はぬるま湯) …170g

あん ……… 180g
ごま ……… 少々

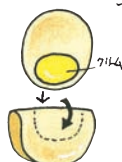
カスタードクリーム(P.41参照)
- 卵黄 ……… M2個分
- 牛乳 ……… 240mℓ
- 砂糖 ……… 40g
- 薄力粉(ふるう) ……… 25g
- 無塩バター ……… 25g
- バニラエッセンス ……… 少々

ドリュウル
- 卵(溶き卵) ……… 適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1〜5 生地作り〜ベンチタイム
Ⓐをバターロール1〜5の要領で生地を作ります。(11〜12ページ参照)

6 成形
●あんパン
ベンチタイムの終わった生地を手で軽く押さえます。
めん棒で丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。
閉じ目を下にして少し押さえます。
※桜あんパンの場合は生地をそのままにして、洗った桜の花の塩漬けを中央に押し込みます。
●クリームパン
めん棒でだ円形に伸ばします。
クリームをのせ、上の生地を少しひかえて閉じます。
裏返してスケッパーで切れ目を入れます。

7 ホイロ(最終発酵)(13ページ参照)
オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。

8 焼く
生地の表面に、つや出し用のドリュウル(溶き卵)をハケで塗り、あんパンにはごまをつけます。**約170℃で10〜12分**焼きます。

170℃ ▶ 10〜12分 ▶ 調理スタート

メロンパン

材料●12〜14個分

パン生地…
　あんぱん・クリームパンと同量
メロン皮（ビスキュイー）
- 無塩バター ………………… 60g
- 砂糖 ………………………… 80g
- 卵 ………………………… M1個
- 薄力粉 ……………………200g
- ベーキングパウダー ‥小さじ2/3
- メロンエッセンス ………少々

グラニュー糖 ………………… 適宜

作り方

●メロンの皮の作り方

1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

2 バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

3 続いて卵を加え、メロンエッセンスを加えて香りをつけます。

4 3に1の粉をゴムベラでさっくりと合わせてまとめます。

5 たたみ込むようにして軽く練り、長さ20cmほどの棒状にまとめ、ラップにくるんで冷蔵庫で休ませます。**（30分程）**

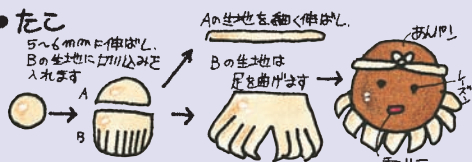
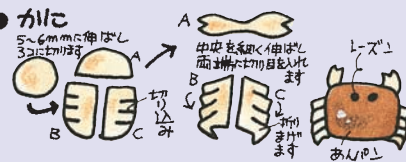
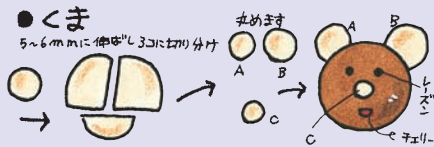
6 12〜14個に切り分け、丸くまとめます。

7 めん棒で直径12〜13cmほどの円形に伸ばします。（ラップにはさんで伸ばすと簡単にできます。）

8 **成形**
ベンチタイムの終了した生地（11〜12ページ参照）を丸め直し、7のメロン皮をかぶせグラニュー糖をつけて、スケッパー（又は包丁）で格子模様を入れます。

9 **ホイロ（最終発酵）**
（13ページ参照）

10 **焼く**
約160℃で9〜10分焼きます。

160℃ ▶ 9〜10分 ▶ 調理スタート

200℃ ▶ 10〜12分 ▶ 調理スタート

ピザ

材料●約21㎝のもの3枚分

ピザ生地
- Ⓐ 強力粉 …… 90g
- Ⓐ 薄力粉 …… 210g
- ドライイースト※ …… 6g
- 塩 …… 5g
- 砂糖 …… 6g
- こしょう …… 少々
- オリーブ油(又はサラダ油) …… 大さじ1

仕込み水
- 水(又はぬるま湯) …… 180g

- オリーブ油(又はサラダ油) …… 適宜
- ピザソース(市販のもの) …… 適宜
- ピザ用チーズ …… 適宜
- パセリ …… 少々

※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り
①Ⓐを合わせてふるっておきます。ボールに粉・イースト・塩・砂糖・こしょうを入れ、混ぜ合わせます。
※イーストと塩は離して入れましょう。
②粉の中央にくぼみを作り、水を加えてよくこね、さらにオリーブ油も加えてよくこねます。
③バターロール1の要領で、②の生地の表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。(11〜12ページ参照)

2 第1発酵
(12ページ参照)

3 指穴テスト
(12ページ参照)

4 分割
生地をボールから取り出し、スケッパー(又は包丁)で3等分して丸めます。

5 ベンチタイム
生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンパス布をかけて、**15〜20分**休ませます。

6 成形
①めん棒で直径21㎝の円形に均一に伸ばし、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。
②生地にフォークで穴をあけ、オリーブ油をぬります。トマトソースをぬり、お好みで具をのせ、チーズを散らします。
※サラミは焦げやすいので、上にチーズをかぶせるとよいでしょう。

7 焼く
約200℃で10〜12分焼きます。チーズがとけて、皮が薄く色づくまで焼きます。焼き上がったら刻みパセリをふりかけます。

ひとことアドバイス
ピザ生地の保存は、生地を伸ばし穴をあけ、約170℃で7〜8分白焼きにして冷凍しましょう。

シュトーレン

170℃ ▶ 18〜20分 ▶ 調理スタート

材料●2個分

強力粉(ふるう) ……300g
ドライイースト※ ……12g
塩 ……5g
砂糖 ……40g
スキムミルク ……14g
無塩バター ……60g
仕込み水
　卵 ……M2個(100g)
　水(又はぬるま湯) ……90g
漬け込みフルーツ ……120g
くるみ ……30g
無塩バター ……適宜
粉砂糖 ……適宜
※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り
①ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ、混ぜ合わせておきます。
※イーストと塩は離して入れましょう。
②粉の中央にくぼみを作り、溶きほぐした卵に水を加えて仕込み水を作り、流し入れます。
③バターロール1の要領で全体をすばやくかき混ぜ、生地がなめらかな状態になるまで力強くこねます。続けて無塩バターを混ぜ、さらにしっかりこねます。(11〜12ページ参照)
④漬け込みフルーツ(42ページ参照)と刻んだくるみを加え、全体に均一に混ぜます。
※こね上がり生地温度は27〜29℃が理想です。

2 第1発酵
(12ページ参照)

3 指穴テスト
(12ページ参照)

4 分割・丸め
発酵が終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえて、2等分して表面がなめらかになるように丸めます。

5 ベンチタイム
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンバス布をかけて、15〜20分休ませます。

6 成形
①丸め直してめん棒で上下に伸ばします。

②上下を折り込みます。

③ふたつ折りにします。(レーズンは表面に出さないようにし、半円形にととのえます。)

7 ホイロ(最終発酵)
オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地をのせ、約2倍の大きさになるまで30〜40分発酵させます。(13ページ参照)

8 焼く
約170℃で18〜20分焼きます。
焼けたら網の上に取り出し、熱いうちに溶かした無塩バターを塗り、冷めたら粉砂糖をふります。

ブリオッシュ

材料●型入れ10個分・編み込み2本分

Ⓐ
- 強力粉（ふるう）……300g
- ドライイースト※……10g
- 塩……3g
- 砂糖……40g
- スキムミルク……10g
- 無塩バター……70g
- 仕込み水
  - 卵……M2個（100g）
  - 水（又はぬるま湯）……120g
- ラム酒……小さじ1
- レモン汁……小さじ1
- レモンの皮（すりおろす）‥1/3個分

ドリュウル
- 卵（溶き卵）……適宜

- グラニュー糖……適宜
- アーモンドスライス‥適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1～3 **生地作り～指穴テスト**
Ⓐをバターロール1～3の要領で生地を作ります。（11～12ページ参照）

4 **分割・丸め**
発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをします。型入れ用（約30g）を10個、編み込み用（約40g）を8個、スケッパー（又は包丁）で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。

5 **ベンチタイム**
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンパス布をかけて15～20分休ませます。

6 **成形**
●型入れタイプ
①生地の1/4に小指を押し当て、ころがして、くびれをつけます。

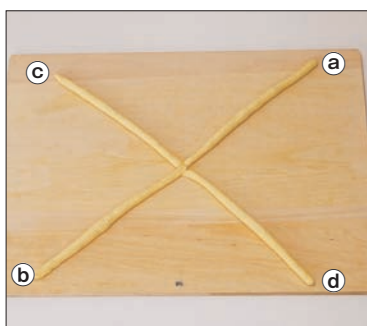
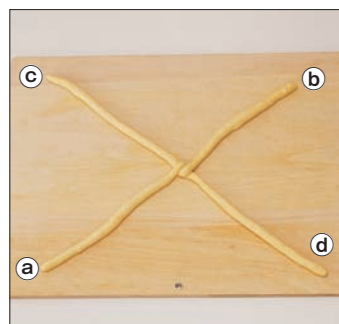
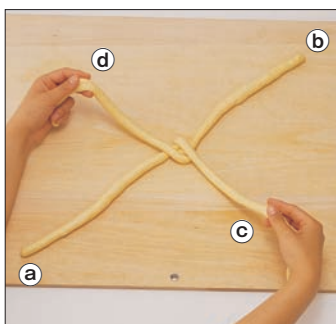
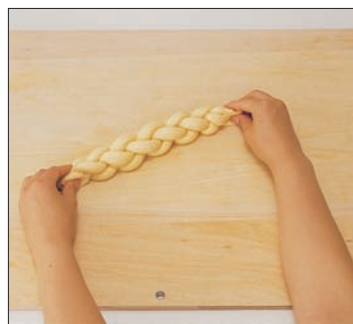
②アルミカップ、または、無塩バターを薄く塗った型に入れ、軽く押さえます。

●編み込みタイプ

①4個の生地を10㎝程度の棒状にします。

②さらに20㎝程に伸ばします。

③40㎝程まで伸ばし、4本で×印に置き中心を指で押さえます。

④左手でⓐを持ち、右手でⓑを持ちⓐとⓑの生地を入れかえます。

⑤右手でⓒを持ち、左手でⓓを持ちⓒとⓓの生地を入れかえます。

⑥これを繰り返し、編み込んで、四つ編みを作ります。

7 ホイロ（最終発酵）

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地を並べて約2倍の大きさになるまで**30～40分**発酵させます。（13ページ参照）

8 焼く

生地の表面につや出し用のドリュウル（溶き卵）を塗り、型入れタイプは**約170℃で8～10分**、編み込みタイプはグラニュー糖・アーモンドスライスをのせて**13～15分**焼きます。

※本来は型入れタイプは塩味、編み込みタイプは甘味に仕上げるのですが、生地は統一しました。

■ハードロール■

材料●クッペ・シャンピニオン各4個分

Ⓐ	強力粉	210g
Ⓐ	薄力粉	90g
ドライイースト※		6g
塩		5g
砂糖		6g
水(又はぬるま湯)		180g
ショートニング		10g
無塩バター		適宜
サラダ油		適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1

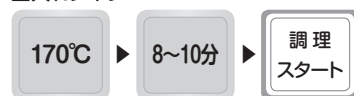
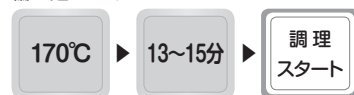
Ⓐを合わせてふるっておきます。

生地作り

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖を入れ、混ぜ合わせておきます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

②バターロール**1**の要領で粉の中央にくぼみを作り、水を流し入れ、全体をすばやくかき混ぜ、力強くこねます。

③生地がまとまったら、ショートニングを加え、表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。(11～12ページ参照)

※こね上がりの生地温度は**27～29℃**が理想です。

2

第1発酵

バターロール**2**の要領で生地を一次発酵させます。(12ページ参照)

3 分割・丸め

発酵の終った生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、クッペ（70〜80g）を4個、シャンピニオン（約40g）を4個、スケッパー（又は包丁）で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。

4 ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンパス布をかけて、**10〜15分**休ませます。

5 成形

①70〜80gの生地をクッペ型にします。

〈クッペ型の場合〉

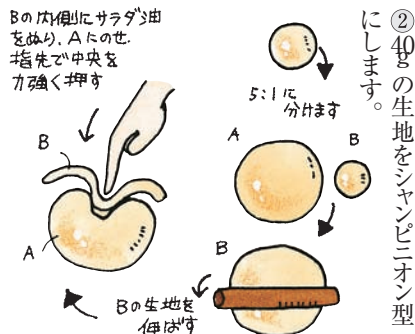
②40gの生地をシャンピニオン型にします。

〈シャンピニオン型の場合〉

6 ホイロ（最終発酵）

①キャンパス布を折り曲げ、うねを作り、あいだに成形を終えた生地をクッペは巻き終わりを上にして、シャンピニオンは笠を下にして並べます。

②①に固くしぼったぬれぶきんをかけ、ビニール袋でおおい、約2倍の大きさになるまで発酵させます。**（30〜35分）**

※表面が乾燥しないように注意して暖かい場所**（35℃前後）**で発酵させます。

7 焼く

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に、クッペは巻き終わりを下にしてのせます。カミソリなどで生地の表面に切れ目（クープ）を入れ、切り口に細く切ったバターをのせます。**約190℃で16〜18分**焼きます。シャンピニオンは笠を上にし、**約190℃で13〜15分**焼きます。

〈シャンピニオン型の場合〉

クロワッサン

180℃ ▶ 10～12分 ▶ 調理スタート

材料●12～14個分

Ⓐ 強力粉	210g
Ⓐ 薄力粉	90g
ドライイースト※	10g
塩	5g
砂糖	20g
スキムミルク	10g
無塩バター	20g
折り込み用無塩バター	150g
仕込み水	
卵	M1/2個(25g)
水(又はぬるま湯)	180g
ドリュウル	
卵(溶き卵)	適宜
ぬり用無塩バター	適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1

下準備

Ⓐを合わせてふるっておきます。

ラップで折り込み用無塩バターをはさみ、10㎝角に伸ばし冷蔵庫で冷やしておきます。

生地作り

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

②卵と水を合わせて仕込み水を作り、①に加えて力強くこねます。

③生地がある程度まとまったら、無塩バター(20g)を加えてさらにこね上げます。生地がなめらかになったところでやめ、少しやわらかめにこね上げます。

2

フロアタイム

こね上がった生地は丸めて薄く無塩バターをぬったボールに入れ、ラップをかけるかビニール袋に入れます。生地が少しゆるんで、ひとまわり大きくなるまでそのまま室内に放置します。(15～20分)

3

生地の冷却

①フロアタイムを終えた生地をめん棒で厚さ1～1.5㎝位に伸ばし、オーブン皿にラップを敷きます。生地をのせ、ラップをかけて、冷蔵庫で30分冷やします。

②冷やした生地を取り出し25㎝角の大きさに伸ばします。

4

バターを折り込む。

①10㎝角に伸ばした折り込み用無塩バターをのせます。

②バターのまわり1cm程、ゆとりを持たせ、四方から包み込み、合わせ目は指でつまんで、しっかり押さえます。

③打ち粉をふりながら、めん棒で少しずつ押し、生地とバターを落ちつかせ上下にめん棒をころがしながら、破れないように厚さ5～6cm位まで少しずつ伸ばしていきます。

④3つ折りにし、少しめん棒で押さえます。オーブン皿にラップを敷き、生地をのせ、ラップをかけて冷蔵庫で**15～20分**冷やします。
これを3回繰り返します。
※冷やした生地をふたたびめん棒で伸ばすときは、前に伸ばした方向から90度回転させて行ないます。

5 成形

①35cm角の大きさに伸ばします。
②縁を切り落とし、さらに横半分に切ります。

③底辺約8cm×高さ約16cmの三角形に切り、底辺に1.5cmの切り込みを入れます。

④前後に軽くひっぱり、切り込みを広げて手前から、ふんわり巻き、巻き終わりを下にして両端を中央に曲げます。

6 ホイロ（最終発酵）

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地を並べて、約2倍の大きさになるまで発酵させます。（9・13ページ参照）

7 焼く

生地の表面につや出し用のドリュウル（溶き卵）を塗り、**約180℃で10～12分**焼きます。

ひとことアドバイス

打ち粉は強力粉を使います。

絞り出しクッキー

材料●50～70個（オーブン皿3枚分）

無塩バター	150g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
レーズン	適宜
ドレンチェリー	適宜

170℃ ▶ 10～12分 ▶ 調理スタート

作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

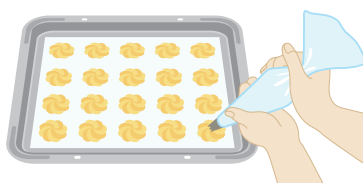
2 ボールに無塩バターを入れ、クリーム状に練ります。

3 砂糖を2～3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

4 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。

5 1の粉を一度に加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。

6 星型の口金を付けた絞り出し袋に5の生地を入れ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に直径約3cmの大きさに絞り出します。

7 上にレーズンやドレンチェリーをのせます。約170℃で10～12分焼きます。

ひとことアドバイス

☆クッキーを上手に作るコツ

●バターと砂糖をすり混ぜるときは、空気を十分に含ませるように混ぜます。そうすると、サクサクした歯ごたえのおいしいクッキーができます。

●薄力粉を加えてから混ぜすぎると、かたいクッキーになります。こねすぎた場合は、冷蔵庫で十分冷やしてから焼くと良いでしょう。

●市販のオーブン用ペーパーを敷くと、焼き上がったクッキーがうまくとれます。

アイスボックスクッキー

材料●50〜70個（オーブン皿3枚分）

バニラ生地		ココア生地	
無塩バター	120g	無塩バター	120g
食塩	2g	食塩	2g
砂糖	60g	砂糖	60g
卵	M1/2個	卵	M1/2個
薄力粉	200g	薄力粉	180g
ベーキングパウダー	小さじ1/3	ベーキングパウダー	小さじ1/3
バニラエッセンス	少々	ココア	20g
グラニュー糖	適宜	牛乳	大さじ1

作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。（ココア生地の場合は薄力粉・ベーキングパウダー・ココアを合わせてふるっておきます。）

2 ボールに無塩バターと食塩を入れ、クリーム状に練ります。

3 砂糖を2〜3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

4 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。（ココア生地の場合はここで牛乳を加えます。）

5 1の粉を入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜます。

6 バニラ生地・ココア生地を各々ラップに包んで冷蔵庫で**30分**程休ませます。

7 少し固くなって扱いやすくなったら3㎝角の棒状にします。

8 各々をラップに包んで冷蔵庫または冷凍庫へ入れて冷やし固めます。

9 オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に、8を4〜5㎜の厚さに切って並べます。切り口にグラニュー糖をまぶします。**約170℃で10〜12分**焼きます。

170℃ ▶ 10〜12分 ▶ 調理スタート

ひとことアドバイス

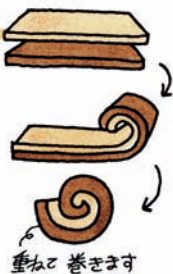
●アイスボックスクッキーの生地は、冷蔵庫で一週間、冷凍庫では一ヶ月程もちます。

●薄力粉だけでも、おいしくいただけますが、粉の20〜30％を粉末アーモンドに置き換えますとしっとりとしてコクができます。

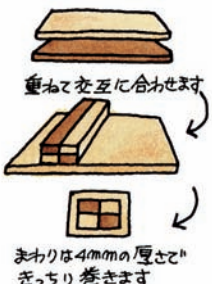
〈参考〉
バニラ生地とココア生地を組み合わせて、マーブル・うず巻き・市松模様を作ってみましょう。

●**マーブル**
バニラ生地・ココア生地を混ぜマーブル状にし直径3㎝の棒状にします。

白・黒生地を混ぜ棒状にします

●**うず巻き**
バニラ生地とココア生地を薄く伸ばし、ハケで卵白を塗り重ねて巻きます。

●**市松模様**
バニラ生地とココア生地を半分に切り、組み合わせ、さらに半分に切り交互に合わせます。（合わせ目にハケで卵白を塗ると離れにくくなります。）

重ねて交互に合わせます

まわりは4mmの厚さできっちり巻きます

ロッククッキー

材料●50～70個(オーブン皿3枚分)

無塩バター	110g
砂糖	100g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
板チョコ	100g
くるみ	50g
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/3

作り方

1. 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
2. チョコレートとくるみは粗く刻んでおきます。
3. 無塩バターをクリーム状に練り砂糖を2～3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。
4. 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。
5. 1の粉を入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜます。続いて2を入れ、軽く混ぜます。オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、スプーンで形を整えながら並べます。**約170℃で11～13分**焼きます。

170℃ ▶ 11～13分 ▶ 調理スタート

ココナッツ マカロン

材料●約50個分(オーブン皿3枚分)

卵白	M3個分
グラニュー糖	120g
ココナッツ	140g
ラム酒	少々

作り方

1. ボールに卵白をほぐし、グラニュー糖を一度に加え、泡立てないように泡立て器で混ぜ合わせます。その中へ、細かく刻んだココナッツとラム酒を加えます。
2. オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、スプーンで直径2～3cm、厚さ7～8mmに形を整えながら間隔をあけて並べます。
3. **約150℃で28～30分**焼きます。その後庫内で**約10分**乾燥させます。

150℃ ▶ 28～30分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内乾燥約10分

■マドレーヌ■

170℃ ▶ 15~17分 ▶ 調理スタート

材料●直径9cmの金属製マドレーヌ型12個分

卵	M4個
砂糖	180g
レモンエッセンス	少々
薄力粉	200g
無塩バター	160g

作り方

1 卵は室温にもどし、薄力粉はふるっておきます。マドレーヌ型に敷紙を敷いておきます。

2 卵は卵白と卵黄に分け、卵白は角が立つまで泡立てます。

3 2に砂糖を2~3回に分けて加え、さらによく泡立てて固いメレンゲを作ります。

4 卵黄を1個ずつ加えながら混ぜ合わせ、レモンエッセンスを加えます。

5 ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ合わせ、最後に溶かした無塩バターを加えます。

6 マドレーヌ型に5の生地を流し入れ、**約170℃で15~17分**焼きます。

■アマンドケーキ■

170℃ ▶ 11~13分 ▶ 調理スタート

材料●直径7cmのアルミケース16個分

無塩バター	160g
砂糖	180g
卵	200g(M4個)
バニラエッセンス	少々
ラム酒(又はブランデー)	大さじ2
薄力粉	70g
アーモンドプードル(粉末)	130g
アーモンド	16粒

作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とアーモンドプードルを合わせてふるっておきます。

2 無塩バターをクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加え、さらに白っぽくなるまで泡立て器でしっかりと混ぜます。

3 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜます。(分離しそうになったら1の粉をひとつまみ加えます。)

4 バニラエッセンス・ラム酒を加えて香りをつけ、1の粉を入れてゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ合わせます。

5 アルミケースに8分目まで生地を流し入れ、アーモンドを1粒ずつのせ、**約170℃で11~13分**焼きます。

いちごのショートケーキ

材料●金属製丸型1個分

スポンジ生地

	(15㎝の場合)	(18㎝の場合)	(21㎝の場合)
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
無塩バター	10g	15g	20g
バニラエッセンス	少々	少々	少々

ホイップドクリーム

生クリーム……300㎖
砂糖……30g
バニラエッセンス……少々

シロップ

水……50㎖
砂糖……50g
ラム酒……大さじ1

いちご……適宜
ぬり用無塩バター……適宜

作り方

●**下準備**
型に薄く無塩バターをぬり、底と側面にオーブン用ペーパーを敷きます。卵は室温にもどし、薄力粉はふるっておきます。

別立て法

1 卵は、卵白と卵黄に分けます。

2 卵黄はほぐし、砂糖の1/3量を加え、白っぽくもったりとするまで泡立て器で泡立てます。

3 卵白は泡立て器で角（つの）が立つまで泡立て、残りの砂糖を2～3回に分けて加え、さらに固いメレンゲを作ります。

4
３のメレンゲに２を加え、全体をすくい上げるように混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えます。

5
ふるった粉を加え、ボールを大きくまわしながら、ゴムベラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。

6
最後に人肌程度に温めた牛乳と溶かした無塩バターを加え全体を混ぜます。

7
準備した型に流し込みます。

8
15cm位の高さから、生地の入った型を2～3回落として、気泡をそろえます。オーブン皿にのせ、**約160℃で30～35分**焼きます。（直径18cm）
※型の大きさに合わせて焼き時間を調節します。
直径15cm…25～30分
直径21cm…35～40分
※焼き上がったら、15cm位の高さから型ごと落として焼きちぢみを防ぎます。

9
焼いたスポンジは、型から取り出し、敷紙をはがして網の上におきます。乾いたふきんをかけて冷まします。

10
スポンジを横半分に切り、それぞれシロップをハケで塗ります。
※シロップは砂糖と水を火にかけ砂糖が溶けたら火からおろし冷ましてからラム酒を加えます。

11
生クリームに砂糖・バニラエッセンスを加えて冷水で冷やしながら泡立て、ホイップドクリームを作り、スポンジの下段を塗り、いちごのスライスをはさみます。

12
11の上にホイップドクリームを少しのせます。

13
上段のスポンジを重ねて表面をきれいに塗ります。

14
残りのホイップドクリームで飾ります。

15
仕上げにいちごをのせます。

共立て法

1
泡立て器で全卵を溶きほぐし、砂糖を加え、混ぜ合わせます。

2
1を湯せんにかけて、人肌程度に生地を温めながら、もったりとなるまで泡立てます。バニラエッセンスを加えます。
※「の」の字がかける程度まで泡立てます。

3
ふるった粉を加え、ボールを大きくまわしながら、ゴムベラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。

4
最後に、人肌程度に温めた牛乳と溶かしバターを加え全体を混ぜます。

5
準備した型に流し込みます。

6
別立て法8〜15参照。
（33ページ）

スポンジ失敗例とその原因

Qふくらみが悪く、かたい。
A（別立て法の場合）
★卵白の泡立て方が足りない。
★休みながら泡立てた。
★泡立ててから放置した。
（共立て法の場合）
★卵の泡立て方が足りない。
★湯せんで泡立てなかった。

Qきめがあらくパサつく。
A（別立て法の場合）
★卵白を泡立てすぎて分離してしまった。
（共立て法の場合）
★卵の泡立てすぎ。
★湯せんの温度が高すぎた。

Qオーブンから出すと上部の皮がはなれる。
A★上がべたつくようなら、焼き時間が足りない。
★卵の量が多い。
★薄力粉の混ぜ方が足りない。

Q焼いている途中でちぢんだ。
A★焼いている途中でオーブンの扉を開けた。

Q焼きむらがある。
A★生地を型に入れた後、表面を平らにしなかった。

（直径18cmの場合）
160℃ ▶ 30〜35分 ▶ 調理スタート

170℃ ▶ 30〜35分 ▶ 調理スタート

シフォンケーキ

材料●16cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵黄	M3個分
砂糖	30g
塩	少々
牛乳	60mℓ
バニラエッセンス	少々
サラダ油	50mℓ
薄力粉（ふるう）	85g
卵白	M4個分
砂糖	60g

作り方

1 卵黄・砂糖（30g）、塩をボールに入れ、白っぽくなるまで泡立てます。

2 牛乳・バニラエッセンスを加え、サラダ油を少しずつ入れながら手早く混ぜます。

3 ふるった薄力粉を加え、さっくり混ぜ合わせます。

4 卵白を角（つの）が立つまで泡立てて砂糖（60g）を2〜3回に分けて加え、さらに泡立てて、しっかりとしたメレンゲを作ります。

5 3に4のメレンゲを3回に分けて加え、手早く切るように混ぜ合わせます。

6 5の生地を型に流し、15cm位の高さから、生地の入った型を2〜3回落として気泡をそろえ、**約170℃で30〜35分**焼きます。

7 焼き上がったケーキは、逆さにして型のまま冷まし、冷めたらナイフをまわりに入れて型からはずします。

応用

★抹茶のシフォンケーキ
薄力粉80gと抹茶大さじ1½を合わせてふるい、シフォンケーキと同様にして焼きます。

ロールケーキ

材料●オーブン皿1枚分

スポンジ生地
- 卵 …… M3個
- 砂糖 …… 90g
- 薄力粉 …… 75g
- サラダ油 …… 小さじ2
- バニラエッセンス …… 少々

ホイップドクリーム
- 生クリーム …… 50mℓ
- 砂糖 …… 6g
- バニラエッセンス …… 少々

(ココア生地)ー応用ー
- 卵 …… M3個
- 砂糖 …… 90g
- Ⓐ 薄力粉 …… 65g
- Ⓐ ココア …… 10g
- サラダ油 …… 小さじ2
- バニラエッセンス …… 少々

作り方

1. 卵は室温にもどし、薄力粉はふるっておきます。
2. オーブン皿に四隅に切り込みを入れたオーブン用ペーパーを敷きます。
3. 卵は卵白と卵黄に分け、ボールに卵白だけを入れて、角が立つまで泡立て器で泡立てます。砂糖を2~3回に分けて加え、さらに泡立てて光沢のある固いメレンゲを作ります。

170℃ ▶ 8~10分 ▶ 調理スタート

4
3に卵黄を1個ずつ加え混ぜます。

5
ふるった薄力粉を加え、ゴムべラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。

6
5にサラダ油とバニラエッセンスを加えて混ぜます。

7
2のオーブン皿に6を流し、約170℃で8~10分焼きます。

8
焼き上がったらスポンジ生地をオーブンペーパーをつけたまま網にのせ、乾いたふきんをかけて冷まします。

9
ホイップドクリームを作ります。(33ページ参照)
スポンジ生地を裏返してオーブン用ペーパーをはがし、再度裏返してオーブン用ペーパーにのせ、表面に包丁で薄く横に線を入れます。巻き始めは少し切り落とし、巻きやすくします。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと、巻き終わりの段差がなくなりきれいに落ち着きます。

10
9のスポンジ生地にホイップドクリームを塗り、巻きます。巻き終わったらオーブン用ペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で**約30分**おき、なじませます。

※ホイップドクリームにはココアを加えても良いでしょう。

応用

★ココアロールケーキ
Ⓐを合わせてふるい、ロールケーキと同様にして焼きます。
※2~3段で行う場合は、多少時間を多めに設定して下さい。

アップルパイ

材料●21㎝パイ皿1枚分

パイ生地
薄力粉 …… 100g
強力粉 …… 100g
食塩 …… 小さじ1
無塩バター …… 150g
冷水 …… 80㎖

りんごの甘煮
りんご（国光又は紅玉）…… 3個
砂糖 …… 90g
レモン汁 …… 1/2個
シナモン …… 少々

ケーキクラム（作り方8）…… 50g

ドリュウル
卵（溶き卵）…… 適宜

アンズジャム …… 適宜
水 …… 少々

作り方

1 ボールに薄力粉・強力粉・食塩を合わせてふるい入れます。

2 1にバターを加え、スケッパーで5㎜角に切りながら粉と合わせます。

3 冷水を加えて、軽く混ぜ、生地をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分程休ませます。

4 3の生地を3～4㎜の厚さに伸ばし、3つ折りにして、ふたたび冷蔵庫で30分程休ませます。

5 休ませた生地を取り出し、90度回転させ、4の作業を2回繰り返します。

6 5の生地を3～4㎜の厚さに伸ばします。型に敷き込み、型からはみ出した生地は切り落とします。

7 全体にフォークで穴をあけます。

8 ケーキクラムを全体に広げ、水気をきったりんごの甘煮をのせます。
※ケーキクラムはスポンジケーキなどをミキサーにかけたり、おろし金でおろしたものです。

9 パイ皿の周りにドリュウル（溶き卵）をハケでぬります。残りの生地で1.5cm幅の帯状の生地を作ります。格子状にのせ、周りにものせます。生地にドリュウル（溶き卵）をぬり、オーブン皿にのせます。**約200℃ので23～25分**焼きます。

10 焼き上がったら、熱いうちにアンズジャムと水を入れて一煮立ちさせたものをぬります。

200℃ ▶ 23～25分 ▶ 調理スタート

■りんごの甘煮■

作り方

1 りんごは皮をむき6等分し、芯を除き、さらにいちょう切りにします。

2 鍋に1のりんごと砂糖・レモン汁を入れ火にかけます。

3 りんごがすき通ってきたら、火を加減して汁気がなくなるまで煮ます。好みによりシナモンを加え、水気を切って冷まします。

■シュークリーム■

材料●18～24個分（オーブン皿3枚分）

シュー皮
- 無塩バター……90g
- 塩……少々
- 水……250mℓ
- 薄力粉（ふるう）……125g
- 卵……M4～6個

カスタードクリーム
- 卵黄……M3個分
- 牛乳……300mℓ
- 砂糖……80g
- 薄力粉（ふるう）……30g
- 無塩バター……20g
- バニラエッセンス……少々

ホイップドクリーム
- 生クリーム……100mℓ
- 砂糖……10g
- バニラエッセンス……少々

- コーティング用チョコレート……適宜
- 粉砂糖……適宜

作り方

1 鍋に無塩バターと塩と水を入れ、火にかけ沸とうさせます。

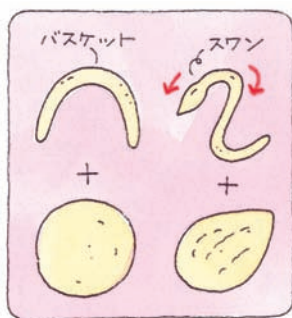
2 ふるった薄力粉を一度に入れます。木じゃくしで手早くかき混ぜ、中火で**2～3分**かき混ぜながら加熱して、粉に完全に火を通します。

3 火からおろし、溶いた卵を少しずつ入れて混ぜ、生地の固さを調節します。最初は卵を1個加え、ある程度やわらかくなったら、卵は少しずつ手早く加えます。
木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さが理想です。
※出来上がった生地の温度は人肌程度がよくふくらみます。

予熱 ▶ 190℃ ▶ 15~17分 ▶ 調理スタート ＋ 150℃ ▶ 3~5分 ▶ 調理スタート

4 絞り袋に生地をつめ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に絞り出します。
※焼いてふくらんだ時、生地がつかないように間隔をあけて絞ります。

5 **約190℃**で予熱します。生地の表面に霧を吹き、**15~17分**焼きます。
温度を**約150℃**に下げ、さらに**3~5分**焼きます。
※焼いている途中で扉を開けるとふくらんだシューがしぼんでしまいます。

6 冷めたら切れ目を入れ、カスタードクリーム・ホイップドクリームを詰め、仕上げにチョコレートをかけたり、粉砂糖をかけたりします。

シュークリームのバリエーションを楽しみましょう。

シュー皮失敗例とその原因

Qふくらみが悪い
A★生地がかたすぎる。

Qふくらまずに、平たい
A★生地に卵を入れすぎて、やわらかすぎる。

Q底がオーブン皿にくっついてはがれる
A★オーブン皿に塗ったバターが少ない。
（オーブン用ペーパーを敷く、又はオーブン皿にバターを塗ったあと、小麦粉をふると良いでしょう。）

Q底に穴があく
A★オーブン皿にバターを塗りすぎた。
★生地を絞るとき、円形でなくうず巻き状に絞っている。

Qオーブンから出したとたんにへこんでしまう。
A★焼き足りない。

カスタードクリーム

作り方

1 卵黄をほぐします。

2 卵黄に牛乳（大さじ2）を混ぜ、さらに砂糖・薄力粉を混ぜます。

3 残りの牛乳を温め、2に加えます。

4 3を火にかけ、焦がさないように絶えず木じゃくしでかき混ぜます。

5 とろみがついて、ぶつぶつと沸とうしたら、火からおろし、無塩バターを加えます。

6 冷めたら、バニラエッセンスを加えます。

フルーツケーキ

材料●金属製パウンド型(20×8×6㎝)1個分

無塩バター	75g
砂糖	80g
卵	M2個
バニラエッセンス	少々
カラメル(P.45参照)	大さじ1
漬け込みフルーツ	180g
くるみ	40g
ブランデー	大さじ2
薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
飾り用くるみ	6粒
ぬり用無塩バター	適宜

作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。型に薄く無塩バターをぬり、オーブン用ペーパーを敷きます。無塩バターをクリーム状に練ります。

2 くるみは細かく刻み、ブランデーに漬けておきます。

3 砂糖を2~3回に分けて加え、白っぽくなるまで泡立て器で十分に空気を含ませるように混ぜます。

4 溶きほぐした卵を2~3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせ、バニラエッセンス・カラメル(45ページ参照)を加えます。

5 ふるった粉を**4**に加え、手早くさっくりと切るように混ぜ合わせます。

6 漬け込みフルーツと**2**のくるみを加えます。

7 型に**6**の生地を入れ、表面をならして中央はくぼませ、くるみを飾ります。オーブン皿にのせ、**約160℃で43~45分**焼きます。

8 焼き上がったら型からはずして冷まします。

漬け込みフルーツ

材料

レーズン	100g
オレンジピール	30g
ドレンチェリー	20g
ブランデー	10g
ラム酒	20g
ナツメグ	少々
オールスパイス	少々

作り方

1 レーズンは湯でもどしてざく切りにし、オレンジピール・ドレンチェリーは粗みじんにします。

2 **1**のフルーツ類にブランデー・ラム酒・香辛料をふりかけ漬け込みます。途中2~3回底の方からかき混ぜておきます。漬け込みの期間は長い程、風味を増しますが、早く使用したい場合は洋酒を多く入れ、使用時に絞って使います。4~5日以上は漬け込んで下さい。

■バナナタルト■

材料●21㎝タルト型1個分

タルト生地
- 無塩バター…120g
- 砂糖…50g
- 卵…M1個
- バニラエッセンス…少々
- 薄力粉(ふるう)…200g

カスタードクリーム
- シュークリームと同量(P.40参照)
- バナナ…3本
- レモン汁…少々
- 無塩バター…適宜
- ラム酒…50㎖
- 砂糖…60g

作り方

1 タルト生地を作ります。
①室温にもどした無塩バターをクリーム状に練ります。
②砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜます。
③溶き卵を加え、バニラエッセンスで香りをつけます。
④ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。
⑤ラップに包み冷蔵庫で**30分**程休ませます。

2 1をめん棒で3～4㎜厚さに伸ばしてタルト型に敷き、型からはみ出した生地は、切り落とします。

3 2の全体にフォークで穴をあけ、**約180℃で16～18分**焼き、冷めたら型からはずしておきます。

4 カスタードクリームを作ります。(40ページ参照)

5 バナナは皮をむいて厚さ5㎜程の輪切りにし、レモン汁をふりかけます。

6 フライパンに無塩バターを溶かし、5のバナナを軽く炒め、ラム酒・砂糖を加えてから冷まします。

7 3に冷めたカスタードクリームを詰め、6のバナナを並べます。

180℃ ▶ 16~18分 ▶ 調理スタート

■スイートポテト■

材料●8個分

さつまいも(1本300g程度のもの)	4本
Ⓐ 砂糖	70g
Ⓐ 無塩バター	20g
Ⓐ 卵黄	M1個分
Ⓐ 生クリーム	大さじ3
Ⓐ 牛乳	100㎖
Ⓐ バニラエッセンス	少々
ドリュウル	
卵黄	M1個分
みりん	大さじ1
水あめ	適宜

作り方

1 オーブン皿に網をセットし、洗ったさつまいもをのせて、約250℃で25～35分焼きます。
※皮を焦がしたくない時はアルミホイルに包んで焼きます。

2 1の焼きいもを縦に切り、皮を破らないように中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしします。

3 鍋にⒶと2を入れて弱火にかけよく練ります。

4 さつまいもの皮に3を詰めて形を整え、表面にドリュウルを塗り、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。約230℃で8～10分焼きます。

5 仕上げに水あめを塗ります。

(作り方1さつまいも)

■栗まんじゅう■

材料●15個分

卵	M1個
砂糖	100g
白あん	200g
重そう	小さじ1/2
水	小さじ2
薄力粉(ふるう)	180g
栗の甘露煮	7～8個
Ⓐ 卵黄	M1個分
Ⓐ みりん	2～3滴
けしの実	適宜

作り方

1 ボールに卵と砂糖、白あん(30g)を入れ、湯せんにかけ白っぽくなるまで泡立て器で混ぜます。

2 1に水で溶いた重そう、ふるった薄力粉を加え、粘りが出ないように軽く混ぜます。(耳たぶ位のかたさになるよう、薄力粉で調整します。)

170℃ ▶ 10~12分 ▶ 調理スタート

3 2の生地を、ラップに包み冷蔵庫で1時間程休ませます。

4 残りの白あんに細かく刻んだ栗を混ぜ、15個に丸めます。

5 3の生地を15等分にし、手のひらに広げ、4のあんを中央にのせて生地であんを包み込み、形を整え、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。

6 図のように楕円にくりぬいたアルミホイルを上にのせ、Ⓐを合わせて5の上部にハケで塗り、けしの実をふりかけます。約170℃で10～12分焼きます。

160℃ ▶ 10〜12分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内蒸らし約10分

カスタードプディング

材料●金属製プリン型(直径6×高さ4.5cm)12個分

牛乳	500mℓ
砂糖	100g
卵	M5個
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	
Ⓐ 砂糖	大さじ6
Ⓐ 水	大さじ5
湯	大さじ2
ぬり用無塩バター	適宜

作り方

1 プリン型に無塩バターを薄く塗ります。

2 カラメルソースを作ります。Ⓐを鍋に入れ、火にかけてこがします。あめ色になったら火からおろし、湯を加えて手早く混ぜ、1のプリン型に等分して冷やします。
※湯を入れる時は飛び散るので充分注意して下さい。

3 牛乳と砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かしておきます。

4 ボールに卵を泡立てないようによく溶きほぐし、3の牛乳を少しずつ入れてよく混ぜてこします。バニラエッセンスを加え、2の型の八分目まで注ぎ入れます。

5 アルミホイルでしっかりふたをして、オーブン皿に並べ、沸とうしたお湯を1cm程はり、**約160℃で10〜12分**加熱します。
※なお、調理時間は卵液の温度により、多少異なります。

6 出来上がったら、そのまま庫内で**約10分**蒸らします。その後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やして型から出します。

MEET 肉料理

■ハンバーグステーキ■

230℃ ▶ 10~12分 ▶ 調理スタート

材料●4人分

合びき肉 …… 350g	サラダ油 …… 少々
たまねぎ …… 1/2個	ハンバーグソース
バター …… 大さじ1	バター …… 大さじ1
食パン(6枚切り) …… 1/2枚	マッシュルーム(スライス) …… 適宜
(パン粉の場合 …… 大さじ3)	トマトケチャップ …… 大さじ6
牛乳 …… 大さじ4	デミグラスソース(又はウスターソース) …… 大さじ4
Ⓐ 卵 …… M1個	ブイヨン …… 100mℓ
Ⓐ 塩 …… 少々	付け合わせ
Ⓐ こしょう …… 少々	さやいんげん・にんじん・じゃがいも
Ⓐ ナツメグ …… 少々	クレソン・パセリ …… 各適宜
	バター …… 適宜

作り方

1 みじん切りにしたたまねぎをバターで炒め、冷まします。

2 食パンは細かくちぎって牛乳に浸します。

3 ボールにひき肉を入れてよく練り、1・2・Ⓐの調味料を合わせます。

4 ねばりが出るまで練って4等分し、小判形にまとめて、中央をくぼませ、表面にサラダ油をまぶします。

5 オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に4を並べて**約230℃で10~12分**焼きます。

6 ハンバーグソースを作ります。フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒め、トマトケチャップ・デミグラスソース(又はウスターソース)・ブイヨンを加え**5~6分**煮詰めます。

7 付け合わせのさやいんげんは塩ゆでします。にんじん・じゃがいもは下ゆでしてバターで炒め、じゃがいもには刻みパセリをまぶして添えます。

肉料理

材料●4人分

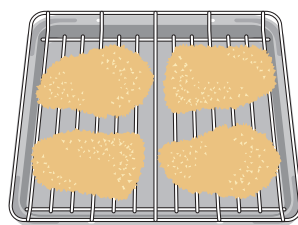
豚ロース（1枚約100g）	4枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適宜
卵	M1個
パン粉	50～80g
サラダ油	適宜
付け合わせ	
キャベツ・トマト・ピーマン・レモン・パセリ・サラダ菜	各適宜

作り方

1. パン粉はあらかじめオーブン皿に広げ、**約200℃**で途中かき混ぜながらきつね色になるまで**6～8分**焼いておきます。
2. 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。
3. 薄力粉・溶き卵・1のパン粉の順に付け、サラダ油を全体に薄くつけます。
4. オーブン皿に網をセットし、3の肉をのせます。**約230℃**で**10～12分**焼きます。

5. 付け合わせのキャベツはせん切り、トマトはくし切り、ピーマンは細切りにし、レモン・パセリ・サラダ菜と一緒に添えます。

※パン粉は多めに焼き、冷凍保存すると便利です。

（作り方1パン粉）
200℃ ▶ 6~8分 ▶ 調理スタート

（作り方4）
230℃ ▶ 10~12分 ▶ 調理スタート

とり肉のから揚げ

230℃ ▶ 8~10分 ▶ 調理スタート

材料●4人分

とりもも肉 ……400g
Ⓐ 酒 ……大さじ1
　しょうゆ ……大さじ3
　しょうが汁 ……大さじ1
　こしょう ……少々
薄力粉 ……適宜
サラダ油 ……適宜
から揚げ衣バリエーション
アーモンド・コーンフレーク・ごま
クラッカー ……各適宜
付け合わせ
ラディッシュ・パセリ・レタス
レモン ……各適宜

作り方

1 とり肉は一口大に切り、Ⓐの調味液に**30分**程漬け込みます。

2 汁気を取り、薄力粉をまぶしサラダ油を全体に薄くつけオーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。**約230℃で8~10分**焼きます。

3 付け合わせのラディッシュ・パセリ・レタス・レモンを添えます。

から揚げ衣バリエーション

下味を付けたとり肉に薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、各々の衣を付けてサラダ油を全体に薄くつけ、同様に焼きます。

とりもも肉の照り焼き

230℃ ▶ 12~14分 ▶ 調理スタート

材料●4人分

若どり骨付もも肉(1本約200g) ……4本
Ⓐ 酒 ……50mℓ
　しょうゆ ……100mℓ
　砂糖 ……大さじ3
　しょうが汁 ……大さじ1
サラダ油 ……適宜
付け合わせ
サラダ菜・プチトマト ……各適宜

作り方

1 とりもも肉は骨の両側に、骨にそって包丁を入れ、切り開きます。身の厚いところは切れ目を入れます。皮の方にフォークで穴をあけ、Ⓐに**30分**程漬け込みます。

2 オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、1の肉にサラダ油を全体に薄くつけ、皮を上にしてのせます。**約230℃で12~14分**焼きます。

3 皿に盛り、サラダ菜とプチトマトを添えます。

焼き豚

材料●1本分

豚かたまり(ロース又はもも肉) ……600g

Ⓐ
- ねぎ(5cm長さ) ……1本分
- しょうが(薄切り) ……1片
- にんにく(薄切り) ……1片
- しょうゆ ……100mℓ
- 砂糖 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ3
- みりん ……大さじ1
- 唐辛子 ……1本
- 八角 ……1個

付け合わせ　パセリ ……適宜

たこ糸

作り方

1. 豚肉はフォークで数箇所つき刺し、たこ糸で縛って形をととのえておきます。
2. 1をⒶの漬け汁に**3時間以上**漬け込み全体的に味がしみ込むように漬け込みます。(ビニール袋に入れると肉全体がうまく漬かります。)

3. オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、2の肉をのせ、途中ハケで漬け汁を塗りながら**約170℃で50～60分**焼きます。
4. 竹串を刺して赤い肉汁が出なくなれば焼き上がりです。冷めてから薄切りにし、パセリを飾ります。

●八角（パッチャオ）
中華料理にはかかせない香辛料の一つで肉料理、魚料理に用い、材料のくせをやわらげ、風味を増します。

170℃ ▶ 50～60分 ▶ 調理スタート

スペアリブ

材料●4人分

スペアリブ(約10cmのもの) ……800g

Ⓐ
- 八丁みそ ……大さじ2
- みりん ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ2
- しょうゆ ……大さじ2
- 酢 ……50mℓ
- ブイヨン ……50mℓ
- にんにく(おろし) ……適宜
- 唐辛子 ……1本
- たまねぎ(おろし) ……適宜
- しょうが(おろし) ……1片
- 長ねぎ(きざみ) ……1本

サラダ油 ……適宜

付け合わせ
フライドポテト・レモン・クレソン ……各適宜

作り方

1. スペアリブはⒶの漬け汁に**8時間以上**漬け込みます。
2. オーブン皿にサラダ油を塗った網をセットし、1の肉をのせ、**約200℃で15～17分**焼きます。
3. 付け合わせにフライドポテト・レモン・クレソンを添えます。

※スペアリブの大きさにより多少時間が異なります。

200℃ ▶ 15～17分 ▶ 調理スタート

ローストビーフ

材料●1本分

牛かたまり肉(ロース又はもも肉) ……1kg
- 塩 ……少々
- あらびき黒こしょう ……少々
- しょうゆ ……大さじ1
- たまねぎ(おろし) ……1/2個
- にんにく(薄切り) ……1片

にんじん ……1/2本
たまねぎ ……1/2個
セロリの葉 ……1本分
ローリエ(月桂樹の葉) ……1枚
サラダ油 ……大さじ2
ブランデー ……少々
付け合わせ　クレソン ……適宜
たこ糸

作り方

1 牛肉は塩、あらびき黒こしょうをすり込み、たこ糸を巻いて形をととのえます。しょうゆ、たまねぎ(おろし)、にんにく(薄切り)、にんじん・たまねぎの乱切りとセロリの葉、ローリエとともにビニール袋に入れ、**1～2時間**漬け込みます。

2 フライパンにサラダ油を熱し、強火で1の肉の表面を焼き、ブランデーをふり入れ、フランベして火を止めます。

3 オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、1のにんじん・たまねぎ・セロリの葉をのせ、その上に2の肉をのせて、**約170℃**で焼きます。肉の焼き加減はお好みに合わせて時間で調節して下さい。
金串を肉の中心部まで刺して、5～6秒後抜きとって、串の先端が生温かければ、ミディアム程度です。
最後にクレソンを飾ります。

(レア) 40 ～ 50℃
170℃ ▶ 20～25分 ▶ 調理スタート

(ミディアム) 55 ～ 60℃
170℃ ▶ 30～35分 ▶ 調理スタート

(ウェルダン) 65 ～ 75℃
170℃ ▶ 40～45分 ▶ 調理スタート

ひとことアドバイス

牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出しておきます。直前に出すと焼いた時に中心部が冷たいので、おいしく焼けません。

英語	フランス語	焼きかげんの説明
レア	ブルー	外側だけ焼けて、中はほとんど生
ミディアム・レア	セニャン	全体が外から1/3ほど焼けて、中は生温かい
ミディアム	ア・ポワン	全体の1/3ほど焼けて、中もバラ色になっている
ウェルダン	ビヤン・キュイ	中まで十分焼けている

グレービーソース

材料●1本分

赤ワイン ……50mℓ
ブイヨン ……150mℓ
塩 ……少々
こしょう ……少々
コーンスターチ ……少々
水 ……少々

作り方

1 肉の表面を焼いた2のフライパンに赤ワインを入れ、木じゃくしで底をこそげ取るように混ぜ、ブイヨンを加えて半量になるまで煮て、塩・こしょうで調味します。仕上げに水で溶いたコーンスターチを少々加え、とろみをつけます。
オーブン皿にたまった肉汁を裏ごしして加えるとよいでしょう。

ローストチキン

材料

若どり(1.5kg位のもの)	1羽分	グレービーソース	
塩	適宜	ブイヨン	50㎖
こしょう	適宜	塩	少々
バター	大さじ3〜4	こしょう	少々
香味野菜		片栗粉	少々
たまねぎ	1個	付け合わせ	
にんじん	1本	小たまねぎ	10個
セロリ	1本	にんじん	2本
ピーマン	2個	じゃがいも	3個
		バター	少々
		たこ糸	

200℃ ▶ 55〜60分 ▶ 調理スタート

作り方

1 とり肉は洗って水気をふき、塩・こしょうをよくすり込んでしばらくおき、常温に戻しておきます。

2 胸を上にして形をととのえ、両足をたこ糸でしばり、羽は胴の両側につけて後ろへまわします。

3 オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、太めのせん切りにした香味野菜をまわりに敷きます。

4 2のとり肉を上にのせ、溶かしたバターをかけながら約**200℃で55〜60分**焼きます。

5 グレービーソースを作ります。オーブン皿に残った野菜にブイヨンを加え、煮つめて裏ごしします。塩・こしょうで調味して水溶き片栗粉でとろみをつけます。いただく時にグレービーソースをかけます。

6 付け合わせのにんじん・じゃがいもは適当な大きさに切り下ゆでし、小たまねぎといっしょにバターで炒めて添えます。

■ビーフシチュー■

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

牛かたまり肉（もも肉）	300g	
塩	少々	
こしょう	少々	
薄力粉	大さじ2	
サラダ油	適宜	
赤ワイン	大さじ2	
たまねぎ	中1個	
にんじん	1本	
じゃがいも	中2個	
バター	40g	
薄力粉	40g	
ブイヨン	600mℓ	
トマトピューレ	100g	Ⓐ
トマトケチャップ	大さじ2	Ⓐ
砂糖	大さじ1/2	Ⓐ
塩	小さじ1/2	Ⓐ
ローリエ（月桂樹の葉）	2枚	
オーブン用ペーパー		

作り方

1 牛肉は3cm角に切り、塩・こしょう・薄力粉（大さじ2）をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色がつくまで強火で炒め、赤ワインをふり入れます。

2 たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもは乱切りにし、サラダ油で軽く炒めておきます。

3 フライパンにバターを熱し、薄力粉（40g）を入れ、弱火できつね色になるまで炒めます。ブイヨンを少しずつ加えて溶きのばしてルーを作り、Ⓐを加えます。

4 1・2・3とローリエをふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れます。容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーで落としぶたをし、ふたをします。オーブン皿にのせ**約180℃で55～65分**煮込みます。

180℃ ▶ 55～65分 ▶ 調理スタート

ミートローフ

材料●金属製パウンド型(20×8×6㎝)1個分

ハンバーグ種(P.46参照)	同量
ゆで卵	4個
マッシュポテト	
じゃがいも	中6個
バター	大さじ4
牛乳	50㎖
塩	少々
こしょう	少々
卵黄	M1個分
パセリ	少々
付け合わせ	
クレソン・プチトマト	各適宜

作り方

1 マッシュポテトを作ります。
①じゃがいもは洗って皮ごと下ゆでします。
②熱いうちに皮をむいて裏ごしをして火にかけ、バターと牛乳を加えて練り合わせます。
③塩・こしょうで調味し、火からおろして卵黄・刻みパセリを加えます。

2 オーブン用ペーパーを敷いたパウンド型に、ハンバーグ種(46ページ参照)の半量を入れ、ゆで卵の両端を少し切って並べます。
その上に残りのハンバーグ種をのせ形を整えます。

3 **2**をオーブン皿にのせ、約**220℃で17～19分**焼きます。

4 焼き上がったら型から取り出し、マッシュポテトで飾ります。

5 クレソンとプチトマトを添えます。

220℃ ▶ 17～19分 ▶ 調理スタート

あじの塩焼き

材料●4人分

あじ(1尾約150g)	4尾
塩	少々
サラダ油	適宜

作り方

1. あじは下処理し、全体に塩をふり、**30分**程置いて出てきた水分をふきます。尾やひれに化粧塩をします。
2. オーブン庫内に網のみを入れ、**約280℃**で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセットします。あじの頭を左、腹を手前にしてのせ、**8～10分**焼きます。

※魚の大きさなどにより焼きあがりが異なるため、様子を見ながら焼いて下さい。

※尾やひれが焦げるようならアルミホイルで包みます。

※切身は皮を上にして焼いて下さい。

(あじの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)

(さばの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)

(さわらの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)

※脂の多いさんまやいわしは煙が出るためオーブン皿に水をはって焼きます。

(さんまの塩焼き)※ 4尾 (1尾約150g)

(いわしの塩焼き)※ 4尾 (1尾約100g)

■鯛の姿焼き■

（鯛の姿焼き）1尾（1尾約400g）

予熱 ▶ 250℃ ▶ 15～17分 ▶ 調理スタート

材料●4人分	
鯛（1尾約400g）	1尾
塩	少々
大根	適宜
サラダ油	適宜

作り方

1 鯛は下処理をして水洗いした後、水気をよくふき取ります。全体に塩をふり、しばらく置きます。表面に出てきた水気をふき取り、再度塩をふります。

2 鯛に金串を打ちます。鯛の裏側の目の下から金串を入れ、表側に出ないよう中骨をぬうように刺し、最後は尾を上げるように裏側に出します

3 背びれ、胸びれ、尾びれに化粧塩をして形を整えます。尾が立つように大根で尾を支えます。

4 オーブン庫内に網のみを入れ、**約250℃**で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセットします。鯛の頭を左、腹を手前にしてのせ、**15～17分**焼きます。焼き上がったら金串は熱いうちに回して抜きます。

ぶりの照り焼き

予熱 ▶ 230℃ ▶ 5〜6分 ▶ 調理スタート

材料●4人分

ぶりの切り身(1切れ約100g)	4切れ
Ⓐ しょうゆ	大さじ4
Ⓐ みりん	大さじ3
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうが汁	大さじ1
サラダ油	適宜
付け合わせ	
菊花大根・筆しょうが(P.71参照)	各適宜

作り方

1. ぶりはⒶに**30分程**漬けておきます。
2. オーブン庫内に網のみを入れ、**約230℃**で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、1のぶりをのせ、オーブン皿にセットし、**5〜6分**焼きます。
3. 皿に盛り、菊花大根と筆しょうがをあしらいます。(71ページ参照)

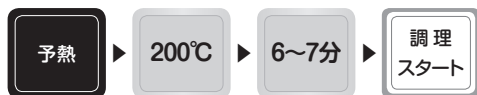
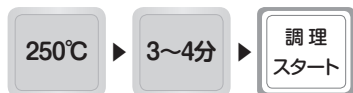
白身魚の包み焼き

材料●4人分

白身魚(1切れ約100g)	4切れ
酒	適宜
塩	適宜
にんじん	1/4本
絹さや	8枚
たまねぎ	1/2個
生しいたけ	4枚
ぎんなん	8個
サラダ油	適宜
レモン(くし形)	4切れ
Ⓐ ポン酢	大さじ4
Ⓐ しょうゆ	小さじ2
アルミホイル	

作り方

1. 白身魚は、酒・塩をふり、下味をつけます。
2. にんじんは2〜3㎜の厚さに切り、花形で抜きます。絹さやは、すじをとって水洗いします。たまねぎは薄切りにし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れます。ぎんなんは鬼がらをむき、玉じゃくしの背を使い、転がしながらゆでて、しぶ皮をとります。
3. アルミホイルに薄くサラダ油を塗り、1の魚をのせ2を並べて包みます。**約230℃**で予熱します。オーブン皿にのせて**10〜12分**焼きます。
4. 出来上がったらⒶをかけ、レモンを添えます。

予熱 ▶ 230℃ ▶ 10〜12分 ▶ 調理スタート

ささえのつぼ焼き

材料●4人分

さざえ（1個約100g）	4個
しょうゆ	少々
生しいたけ	1〜2枚
Ⓐ だし汁	100mℓ
Ⓐ しょうゆ	小さじ1/2
Ⓐ みりん	小さじ1/2
Ⓐ 塩	少々
みつば	適宜

作り方

1 さざえはタワシでよく洗います。

2 **約200℃**で予熱します。オーブン皿に網をセットし、1をおきます。しょうゆを落とし、**6〜7分**焼きます。

3 焼いたさざえの身を取り出し、ワタを除き、身を適当に切ります。

4 さざえの殻に生しいたけの細切りと3を入れ、Ⓐを注ぎます。オーブン皿に網をセットした上におき、**約250℃で3〜4分**焼きます。

5 焼き上がったら、適当な長さに切ったみつばを飾ります。

（作り方2）
予熱 ▶ 200℃ ▶ 6〜7分 ▶ 調理スタート

（作り方4）
250℃ ▶ 3〜4分 ▶ 調理スタート

魚料理

えびのテルミドール

材料●4人分

伊勢えび（又はロブスター）	2尾
ブランデー	大さじ6
ソース	
マヨネーズ	大さじ4
レモン汁	大さじ1
生クリーム	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
付け合わせ	
クレソン	適宜

作り方

1 伊勢えび又はロブスターは、腹部の真ん中から頭の方へ包丁を入れ、上から押えるようにして切り、尾の方も同様にして、２つに切ります。

2 ブランデーを全体にふりかけ、しばらくおきます。

3 **約250℃**で予熱します。オーブン皿に網をセットし、えびをのせ、**7〜8分**焼きます。殻から身をはずして、小さく切ります。

4 ソースを作ります。マヨネーズとレモン汁を合わせ生クリームも加えて混ぜます。

5 3の身と4のソースを混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味します。

6 殻に5をつめて、**約230℃で8〜10分**焼きます。最後にクレソンを飾ります。

（作り方3）
予熱 ▶ 250℃ ▶ 7〜8分 ▶ 調理スタート

（作り方6）
230℃ ▶ 8〜10分 ▶ 調理スタート

■茶わん蒸し■

材料●4わん分

卵	M2個	干ししいたけ	4枚
だし汁	400mℓ	砂糖	少々
Ⓐ 塩	小さじ1/2	ぎんなん	8個
Ⓐ 薄口しょうゆ	小さじ1	かまぼこ	4切れ
Ⓐ みりん	小さじ1/2	みつ葉	適宜
えび	4尾	ゆず又はすだち	適宜
とり肉	60g		
しょうゆ	小さじ2/3		
酒	小さじ2/3		

作り方

1. だしをとり、Ⓐの調味料と合わせて冷まします。
2. えびは殻と背わたをとり、とり肉はそぎ切りにし、しょうゆと酒で下味をつけます。
3. 干ししいたけは砂糖をひとつまみ入れた水でもどし、石づきを取り除き飾り包丁を入れておきます。
4. ぎんなんは鬼がらをむき、さっと塩ゆでし、しぶ皮をとっておきます。
5. 卵は泡立てないようによく溶きほぐし、冷めた1の調味液を加えて裏ごしします。
6. 蒸し茶わんに、具を色どりよく並べ、5の液を静かにそそぎ、最後にみつ葉・ゆず又はすだちをのせます。
7. アルミホイルを2枚重ねて、しっかりふたをします。オーブン皿に並べ、**約150℃で12〜14分**加熱し、そのまま庫内で**約15分**蒸らします。

※加熱時間は、卵液の温度と器の大きさにより多少異なります。卵液は**約25℃**が適温です。温度が高いとスがたったりします。

150℃ ▶ 12〜14分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内蒸らし約15分

ひとことアドバイス

茶わん蒸しの中身を変えて、豆腐を入れたり、うどんを入れたりすると空也蒸し、小田巻蒸しにもなり、あんかけにして、わさびなどを添えても、おいしくいただけます。

180℃ ▶ 16~18分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内蒸らし約10分

卵豆腐

材料●14×11×4.5㎝の金属製卵豆腐型

卵		M3個
だし汁		300㎖
塩		小さじ1/2
みりん		小さじ1
Ⓐ	だし汁	200㎖
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
青じそ		適宜

作り方

1 卵は泡立てないようによく溶きほぐし、冷めただし汁を加え、裏ごしします。Ⓐは合わせて一煮立ちさせ冷ましておきます。

2 1の卵液に塩・みりんを加えて味付けし、水でぬらした型に静かに入れます。

3 アルミホイルでしっかりふたをしてオーブン皿にのせ、沸とうしたお湯を約1㎝程はり、**約180℃で16~18分**加熱し、そのまま庫内で**約10分**蒸らします。

4 3を冷蔵庫で冷やし、青じそをしいた器に盛りⒶの汁をかけます。
※加熱時間は、卵液の温度と器の大きさにより多少異なります。

田楽

材料●4人分

豆腐	1·1/2丁
こんにゃく	1枚
木の芽	適宜
けしの実	適宜

田楽みそ

白みそ	80g
砂糖	大さじ2
だし汁	大さじ3
みりん	大さじ2
赤みそ	70g
砂糖	大さじ5
だし汁	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

1 豆腐はふきんで包み、水気を切り、扇形に切ります。

2 こんにゃくも扇形に切って、湯通しします。

3 鍋に各々みそと調味料を入れて火にかけ、2種類の田楽みそを作ります。

4 オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、豆腐・こんにゃくを並べて**約230℃で4～5分**素焼きしたあと、**3**の田楽みそを塗り、**約230℃で約2分**焼きます。

5 焼きあがったら、木の芽・けしの実をのせます。

(作り方**4**素焼き)

(作り方**4**田楽)

230℃ ▶ 約2分 ▶ 調理スタート

スペイン風オムレツ

180℃ ▶ 26~28分 ▶ 調理スタート

材料●4人分(直径20cmの耐熱性ガラス容器)

じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
トマト	1個
ベーコン	3枚
サラダ油	適宜
卵	M4個
牛乳	50mℓ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	適宜

トマトソース

バター	30g
にんにく	1片
トマト(缶詰)	1/2缶
ブイヨン	150mℓ
薄力粉	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

ぬり用バター	適宜

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、5㎜の厚さのいちょう切りにして水にさらし、ゆでておきます。
2. たまねぎは薄切りにします。トマトは皮をむき、へたとたねを取り除き1cm角に切り、水分をよく切っておきます。ベーコンは1cm幅に切ります。
3. サラダ油で、ベーコン・たまねぎ・じゃがいもの順に炒めます。
4. ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えて、塩・こしょうで調味します。
5. 器にバターを塗り3を敷きます。トマトをのせて4を流し込みます。オーブン皿にのせ、**約180℃で26~28分**焼きます。刻みパセリをかけます。
6. トマトソースを作ります。バターを鍋に入れ、にんにくのみじん切りを炒め、他の材料を加えて**5~10分**煮つめます。

桜ごはん

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

もち米……………1.5カップ(240g)
うるち米…………1.5カップ(240g)
桜の塩漬け……………………16本
Ⓐ
- 食紅…………………………少々
- 桜の塩漬けのもどし汁……100mℓ
- 水……………………………500mℓ
- 塩……………………………少々

作り方

1. もち米・うるち米は洗って**1時間程**水に浸し、水気をきっておきます。
2. 桜の塩漬けはぬるま湯200mℓでもどします。
3. 1の米をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。
4. 鍋にⒶを入れて火にかけ、沸とうしたら熱いうちに3に加えてふたをします。
※食紅はごく少量で十分色が出ますので注意して下さい。
5. 4をオーブン皿にのせ、**約280℃**で**10～12分**加熱し、温度を**約180℃**に下げて**約10分**加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で**約15分**蒸らし、かき混ぜます。
6. ごはんを型抜きし、水気をふきとった桜をのせます。

280℃ ▶ 10～12分 ▶ 調理スタート ＋ 180℃ ▶ 約10分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内蒸らし約15分

山菜おこわ

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

材料	分量
もち米	2カップ(320g)
山菜水煮	1パック
にんじん	1/3本
油あげ	2枚
Ⓐ だし汁	200mℓ
Ⓐ 砂糖	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ 塩	小さじ1弱
煮汁＋だし汁	320mℓ

作り方

1 もち米は洗って**1時間程**水に浸し、水気をきっておきます。

2 山菜は水切りし、にんじんはせん切りにします。油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにします。

3 鍋にⒶを合わせ、**2**を加えて**5～6分**煮ます。ざるに上げて煮汁を切り、煮汁は残しておきます。

4 **1**の米と**3**の具をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

5 鍋に**3**の煮汁とだし汁を入れて火にかけ、沸とうしたら熱いうちに**4**に加えてふたをします。

6 **5**をオーブン皿にのせ、**約280℃**で**10～12分**加熱し、温度を**約180℃**に下げて**約10分**加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で**約15分**蒸らし、かき混ぜます。

280℃ ▶ 10～12分 ▶ 調理スタート

＋ 180℃ ▶ 約10分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内蒸らし約15分

ごはん

いかめし —山菜おこわの応用—

材料●4人分

材料	分量
いか（1ぱい250g程度）	2はい
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓑ だし汁	10mℓ
Ⓑ しょうゆ	大さじ1･1/2
Ⓑ 砂糖	小さじ1
Ⓑ 片栗粉	小さじ2
Ⓑ 水	大さじ1･1/2
山菜おこわ（上記参照）	半量
つまようじ	
付け合わせ	
筆しょうが	適宜
木の芽	適宜

作り方

1 いかはワタと足を取り出して、Ⓐの調味液に**30分程**漬け込みます。山菜おこわ（上記参照）を詰め、口をつまようじでとめます。

2 **約230℃**で予熱します。オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に**1**をのせて**8～10分**焼きます。

3 鍋にⒷの調味料を合わせて一煮立ちさせ、とろみをつけてあんを作りいかめしにかけます。筆しょうが、木の芽を添えます。

予熱 ▶ 230℃ ▶ 8～10分 ▶ 調理スタート

栗おこわ

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

もち米	3カップ(480g)
あずき	50g
むき栗	10粒
塩	少々
あずきのゆで汁	480mℓ
	（たりない場合は水を加える）

作り方

1 あずきは水からゆで、煮立ったら1度お湯を捨て、再び水を入れて少し硬めにゆでます。

2 もち米は洗って**1時間程**水に浸し、水気をきっておきます。

3 2の米と1のあずき、むき栗・塩をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

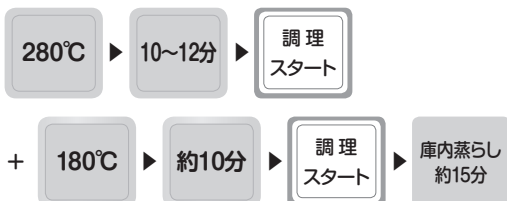
4 鍋にあずきのゆで汁を入れて火にかけ、沸とうしたら熱いうちに3に加えてふたをします。

5 4をオーブン皿にのせ、**約280℃で10～12分**加熱し、温度を**約180℃**に下げて**約10分**加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で**約15分**蒸らし、かき混ぜます。

280℃ ▶ 10～12分 ▶ 調理スタート
＋ 180℃ ▶ 約10分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内蒸らし約15分

チキンピラフ

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

米	3カップ(480g)
とりもも肉	200g
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
Ⓐ ブイヨン	650mℓ
Ⓐ 赤ワイン	大さじ2
Ⓐ ケチャップ	大さじ5
Ⓐ 塩	小さじ1
グリンピース	小1缶
パセリ	適宜

作り方

1 米は洗って水気をきり、**30分程**おきます。

2 とり肉は2cm角に切り、たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにします。

3 鍋にサラダ油・バターを熱し、2を炒めて塩・こしょうで調味し、1の米を加えてさらに炒めます。炒めたらふた付の耐熱性ガラス容器に入れ、グリンピースも加えます。

4 別の鍋にⒶを入れて火にかけ、沸とうしたら熱いうちに3に加えてふたをします。

5 4をオーブン皿にのせ、**約270℃で20～22分**加熱し、炊き上がったらそのまま庫内で**約10分**蒸らします。

6 かき混ぜて盛り付け、最後にパセリを添えます。

270℃ ▶ 20～22分 ▶ 調理スタート ▶ 庫内蒸らし約10分

ピラフをおいしく炊くコツ
スープとお米は炊く寸前に合わせましょう。

GRATIN

グラタン

マカロニグラタン

材料●4人分

マカロニ……80g
とりむね肉……80g
むきえび……100g
たまねぎ……1/2個
バター……大さじ2
マッシュルーム(スライス)……小1缶
塩……少々
こしょう……少々
ホワイトソース(下記参照)……3カップ
ピザ用チーズ……80g
パセリ……適宜
ぬり用バター……適宜

作り方

1. マカロニは塩ゆでします。
2. とりむね肉は1cmの角切りにし、えびは背わたをとり、たまねぎは薄切りにします。
3. フライパンにバターを熱し、2を炒め、マッシュルームを加えてさらに炒め、塩・こしょうで調味します。
4. ホワイトソースを作り、⅔量と1・3を混ぜ合わせます。
5. グラタン皿にバターを塗り、4を入れ、残りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、**約250℃で11～13分**焼きます。
6. 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

250℃ ▶ 11～13分 ▶ 調理スタート

ホワイトソース

材料＼分量	1カップ	2カップ	3カップ	4カップ
バター	15g	30g	50g	70g
薄力粉	15g	30g	50g	70g
牛乳	½カップ	1カップ	1･½カップ	2カップ
ブイヨン	½カップ	1カップ	1･½カップ	2カップ
塩・こしょう	各少々			

作り方

1. 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加え、木じゃくしで焦がさないようによく炒めます。
2. そこへ牛乳とブイヨンを少しずつ加え、木じゃくしで鍋の底から混ぜます。とろみがつくまで煮て、塩・こしょうで調味します

なすとトマトのグラタン

材料●4人分

なす		4本
サラダ油		適宜
トマト(大)		2個
たまねぎ		1個
にんにく		1片
豚ひき肉		100g
ベーコン		2枚
バター		30g
薄力粉		大さじ3
パン粉		適宜
ピザ用チーズ		80g
Ⓐ	ブイヨン	100mℓ
Ⓐ	塩	小さじ1/2
Ⓐ	こしょう	少々
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	ケチャップ	大さじ3
Ⓐ	ウスターソース	大さじ1
Ⓐ	白ワイン	大さじ1
Ⓐ	デミグラスソース	50g
Ⓐ	ローリエ(月桂樹の葉)	1枚
	ぬり用バター	適宜
	パセリ	適宜

作り方

1 なすは斜めに約1cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜きます。水気をよくふきとり、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べ、サラダ油を少量かけます。**約230℃で8～10分**焼きます。

2 トマトは皮をむき、輪切りにし、水分を切っておきます。

3 たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、バターで炒め、豚ひき肉と1cm幅に切ったベーコンを加え、さらに薄力粉を加えて炒めます。

4 3にⒶを加えて煮詰めます。

5 グラタン皿にバターを塗り、なすとトマトを交互に並べ、4のソースをかけ、チーズとパン粉をのせます。オーブン皿にのせ、**約250℃で10～12分**焼きます。

6 焼き上がったら刻みパセリをかけます。

(作り方1なす)

230℃ ▶ 8～10分 ▶ 調理スタート

(作り方5)

250℃ ▶ 10～12分 ▶ 調理スタート

チキンドリア

ーチキンピラフの応用ー

材料●4人分

チキンピラフ(P.64参照)	4人分
ホワイトソース(P.65参照)	2カップ
ぬり用バター	適宜
ピザ用チーズ	80g
粉チーズ	適宜
パセリ	適宜

作り方

1 チキンピラフを作ります。(64ページ参照)

2 ホワイトソースを作ります。(65ページ参照)

3 バターを薄く塗った耐熱容器に1を入れ、2のホワイトソースをかけます。チーズをのせて粉チーズをふりかけます。**約230℃で8～10分**焼きます。

4 焼き上がったら刻んだパセリをかけます。

230℃ ▶ 8～10分 ▶ 調理スタート

おもちのグラタン

材料●4人分

たまねぎ	1個
しめじ	1パック
カニ缶	100g
バター	適宜
ホワイトソース(P.65参照)	3カップ
もち(1切れ約50g)	8切れ
ピザ用チーズ	80g
ぬり用バター	適宜
パセリ	適宜

作り方

1. たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐします。
2. ホワイトソースを作ります。(65ページ参照)
3. 鍋にバターを溶かし1を炒め、2のホワイトソースを加え、汁を切ったカニも入れます。
4. オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にもちを並べ、**約230℃で5~7分**焼きます。バターを塗ったグラタン皿に焼いたもちを並べ、3を注ぎ、チーズをのせます。オーブン皿にのせ、**約250℃で11~13分**焼きます。
5. 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

(作り方4もち)

230℃ ▶ 5~7分 ▶ 調理スタート

(作り方4グラタン)

250℃ ▶ 11~13分 ▶ 調理スタート

オニオングラタンスープ

材料●4人分

たまねぎ	大2個
フランスパン(厚さ約1cm)	4枚
バター	大さじ3
コーンスターチ	大さじ2
ブイヨン	1ℓ
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	適宜
パセリ	適宜

作り方

1. フランスパンは、約1cmの厚さに切り、オーブン皿に網をセットした上にのせ、**約250℃で3~5分**焼いてトーストしておきます。
2. 鍋にバターを溶かし、薄切りにしたたまねぎを、きつね色になるまで炒めます。
3. きつね色になったら、コーンスターチを加え、しばらく炒め、ここにブイヨンを入れて煮つめ、塩・こしょうで調味します。
4. 1 3を深めの耐熱容器に分け、1のパンを浮かせ、ピザ用チーズをのせます。オーブン皿にのせ、**約250℃で7~9分**焼き、刻みパセリをかけます。

(作り方1フランスパン)

(作り方4)

野菜の重ね焼き

材料●4人分(耐熱容器)

じゃがいも	2個(約300g)
たまねぎ	大1個
バター	適宜
ピーマン	4個
トマト	2個
ピザ用チーズ	100g
生クリーム	150㎖
卵	M1個
塩	少々
こしょう	少々
ぬり用バター	適宜

作り方

1 じゃがいもは皮をむいて5㎜幅の輪切りにし、水にさらします。

2 1のじゃがいもは、塩ゆでします。

3 たまねぎは薄切りにし、バターで炒めます。ピーマン・トマトは輪切りにし、トマトの水分をよく切っておきます。

4 耐熱容器にバターを薄く塗り、野菜を斜めに並べるように重ねます。

5 上から塩・こしょうをふり、チーズをのせます。生クリームと卵を合わせ、塩・こしょうしたものをかけます。

6 5をオーブン皿にのせ、約180℃で18～20分焼きます。

180℃ ▶ 18～20分 ▶ 調理スタート

ベークドポテト

材料●4人分

じゃがいも	中4個
トッピング	
マッシュポテト（P.53参照）	100g
ベーコン	30g
マヨネーズ	適宜
ピザ用チーズ	適宜
バター	適宜
パセリ	適宜

作り方

1. じゃがいもは洗ってアルミホイルに包みます。オーブン皿に網をセットし、上にのせ**約250℃で30～40分**串が通るまで焼きます。十字に切り込みを入れて指で下部を押えて、開かせます。
2. 1のじゃがいもに、マッシュポテトを絞り、粗く刻んだベーコン・マヨネーズ・チーズ・バターを好みでのせます。
3. オーブン皿に網をセットし2をのせます。**約250℃で3～5分**焼きます。
4. 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

（作り方1じゃがいも）

250℃ ▶ 30～40分 ▶ 調理スタート

（※じゃがいもの大きさにより、焼き時間が異なります。）

（作り方3）

ひとことアドバイス

ポテトの下部を両手の親指と人さし指で持ち上げるようにして押さえると、切り口がきれいに開きます。

※バターを切り口に乗せるだけでもおいしくいただけます。

焼きなす

材料●4人分

なす（1個約150g）		4個
Ⓐ	しょうゆ	大さじ4
	だし汁	100mℓ
	酒	大さじ2
しょうが		適宜
あさつき		適宜
花穂じそ		適宜
サラダ油		適宜

作り方

1. なすのがくを取り、たてに5mm幅で切れ目を入れます。
2. 1にサラダ油を全体にぬり、オーブン皿に網をセットし、上にのせます。**約250℃で15～17分**、串が通るまで焼きます。
3. 冷水にとって、なすを冷やし、水気をしぼります。
4. Ⓐでつゆを作って冷やし、針しょうが、あさつきの小口切り、花穂じそを添えます。

※針しょうがとは、しょうがの皮をむき、針のように細くせん切りにしたものです。

※なすを焼いた後、皮をむいてしょうがじょうゆでいただいてもよいでしょう。

250℃ ▶ 15～17分 ▶ 調理スタート

ロールキャベツ

180℃ ▶ 40～45分 ▶ 調理スタート

材料●4人分
（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

キャベツ	8枚
ハンバーグ種（P.46参照）	半量
薄力粉	適宜
スライスベーコン	4枚
Ⓐ ブイヨン	600㎖
Ⓐ 塩	小さじ1/3
Ⓐ こしょう	少々
Ⓐ 白ワイン	大さじ1
Ⓐ ローリエ	1枚
パセリ	適宜
オーブン用ペーパー	

作り方

1 キャベツは水洗いし、厚い芯はそぎ、下ゆでします。

2 ハンバーグ種を半量作ります。（46ページ参照）

3 1のキャベツの内側に薄力粉をふり2の肉を8等分して包みます。

4 ベーコンを横半分に切り、ロールキャベツの上からおび状に巻いてようじで止めます。

5 ふた付きの深い耐熱性ガラス容器にⒶと4を入れ、容器の大きさに合わせて切ったオーブン用ペーパーの落としぶたをし、ふたをしてオーブン皿にのせ、**約180℃で40～45分**煮込みます。

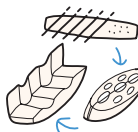
6 器に盛り、刻みパセリをかけます。

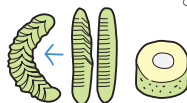
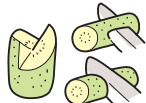
●飾り切り●
知っておくと便利

●かぶ・大根
菊花かぶ・大根…酢のものなど。
かぶ・大根を立方体に切り、底を少し残して格子に切れ目を入れ、塩もみして、軽く水洗いしたあと、三杯酢につけます。花芯に赤唐辛子・ゆずの皮などをのせます。

●にんじん
ねじり梅…煮物など。
にんじんを正五角形に切り落とし、辺の中央を浅く切り込みます。頂点から切り込みに向かって花型に切り、花の中心に向けてねじるようにくぼみをつけます。

●れんこん
酢を入れて軽くゆで、甘酢につけます。
①花れんこん
3～4cm長さに切り、穴と穴の間の部分に切り込みを入れ、穴にそって丸みを作りながら皮をむき、薄切りにします。

②矢羽根れんこん
皮を薄くむき、2cm位の厚さに斜め切りにして中央に切れ目を入れ、左右に開いて矢羽根の形にします。

●きゅうり
①くだ抜ききゅうり
芯を抜いて輪切りにします。

②蛇腹きゅうり
板ずりしたきゅうりに、厚みの半分位まで斜めに細かく切り込みを入れ、裏も同じ切り込みを入れて、塩水をつけ、しんなりさせてからねじります。

③切り違い
板ずりしたきゅうりを5cm位の長さに切り、中央に切り込みを入れて両面から斜めに切り、2つに分けます。

●ゆず
〈松葉切り〉

〈色紙切り〉

〈折れ葉切り〉

●ねぎ
①白髪ねぎ
ねぎの白い部分を5cm位の長さに切って開き、中のぬめりをとって重ねます。縦に細く切って冷水にさらします。

②花ねぎ
細い切り込みを入れて、水に放します。

●しょうが
筆しょうが
ゆでてから、甘酢につけます。根しょうがの根の先を、筆のような形にととのえます。

●レモン
〈輪切り〉

〈くし型〉

〈花型〉

●ゆで卵
〈輪切り〉
〈くし型〉
〈花型〉
〈たて切り〉

●ラディッシュ
〈変わり花〉

〈ばら〉

〈チューリップ〉

●なす
茶せんなす…揚げ物、煮物など。
なすの周囲に縦に何本も切り込みを入れ、火を通してから、なすの頭をつまんでねじります。

INDEX さくいん

◇もし本誌に乱丁、落丁などありましたら下記印刷会社にお送りいただければお取替え致します。
〒451-0045 名古屋市西区名駅 3-6-20 福田ビル 5F
岡村印刷工業株式会社 名古屋営業所
TEL 052(586)6411